

inköpslistan.se

Av: Iréne

4 port

Övrigt, Huvudrätt

FISK I FOLIE/ SMALMAT UNGEFÄR 290 KCAL*

Ingredienser

1,5 dl morötter *(tunna slantar)*
1 dl purjolök
3 st potatis *(kokta och skivade)*
4 filéer torsk *(färsk eller fryst)*
1 msk tomatpuré
1 tsk smör
1 knippe dill
salt
svartpeppar
citronpeppar

Gör så här

Koka morot och purjolök i lättsaltat vatten i cirka 3 minuter. Låt det rinna av.

Ta 4 folieark och lägg de kokta potatisskivorna, morotsbitarna och purjolöken därpå. Bred på tomatpuren på fisken. Lägg det ovanpå grönsakerna,salta och peppra.
Klicka på smöret (eller lättmargarin) och strö över dill.
Vik ihop till paket och lägg i en ugnsfast form (ifall det läcker).
200 grader i cirka 20 minuter.