inköpslistan.se

Av: Mattias och Irina

2 port

Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

FISK I FOLIE MED JORDÄRTSKOCKSPURÉ

Ingredienser

400 g vit fiskfilé
10 st körsbärstomater
6 st sparris
$^{1}/_{2}$ st citron
1 msk dill *(hackad + ev dekoration)*
3 st potatis
400 g jordärtskocka
1,5 dl mjölk
2 msk smör
1 nypa salt *(enligt smak)*
1 krm svartpeppar
1 tsk flingsalt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader. Fördela fisken på två stora bitar folie. Halvera tomaterna. Skala nedre delen av sparrisen och skär i bitar. Skär citronen i skivor.

2. Fördela 1 tsk flingsalt, 1 krm peppar, tomater, sparris, citronskivor, dill och 1 msk smör på fisken. Vik ihop paketen noga.

3. Ställ in foliepaketen i ugnen 20-30 minuter.

4. Skala potatis och jordärtskockor. Skär dem i tärningar. Koka i saltat vatten till de är mjuka. Häll av och pressa i en potatispress.

5. Värm mjölken. Häll den över potatisen och jordärtskockorna. Vispa ihop till en puré. Smaka av med salt och peppar.

Öppna paketen och servera med purén. Garnera med dillkvistar.

(Recept från boken "Hela Sveriges Husman")