

inköpslistan.se

Av: Nelly Svantesson

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

FISK MED CHILIGRÖNSAKER

Ingredienser

375 g torsk
(el liknande fisk, ex hoki)
1 msk rapsolja
2 krm salt
1 krm svartpeppar
1 st purjolök
1 st squash
2 st paprika
1 msk rapsolja
1 klyfta vitlök
2 msk chilisås
4 dl ris

Gör så här

Stek fisken i olja. Salta och peppra.

Skölj och strimla purjolök, paprikor och squash. Fräs i olja. Salta och pressa över vitlök. Häll över chilisås.

Lägg fisken på en tallrik och lägg grönsakerna ovanpå. Servera med ris.