



bild saknas

- 1 port
- Fisk, Huvudrätt

FISK MED GRÖN SÅS V.V. 7P

Ingredienser

- 1/2 dl ris (okokt 2,5p)
- 150 g fiskfile (vit 2p)
- 1 bit purjolök (0p)
- 1 st selleri (stjälk 0p)
- 1 klyfta vitlök (0p)
- 1 tsk margarin, flytande (1p)
- 1/2 dl grädde, matlagning (max 7% 1p)
- 1/2 dl mjölk, lätt (0,5p)
- 1 msk hummerfond (0p)
- 1 msk dill (hackad 0p)
- 1 msk gräslök (hackad 0p)

Gör så här

Koka riset enligt anvis.
Skär fisken i bitar. Skiva purjolök, selleri och vitlök tunnt, fräs i margarinet. Häll i matlagingsgrädden, mjölk och fonden. koka upp och lägg i fisken. Låt sjuda under lock ca 5 min. Tillsätt dill och gräslök. Smaka av med salt och peppar.