

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

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 matlagningsgrädden, 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.