

inköpslistan.se

Av: Lena

Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

FISKBLOCK MED CREME FRAICHE I UGN

Ingredienser

1 st fiskblock
2 dl creme fraiche, lätt
(färdigkryddad)
3 st paprika
2 st tomat
råris

Gör så här

Lägg fiskblocket i en ungnsform och salta runt om (ca 1/2 tsk är lagom).
Täck fisken med creme fraiche. Skär grönsakerna i bitar och lägg ovanpå.
Tillaga vid 200°C i ca 20 min. Servera med råris.

Tips:
Det går naturligtvis bra med vilka grönsaker som helst till denna rätt, t.ex. en påse wok-grönsaker från frysen.