

inköpslistan.se

Av: Mia Carlsson

2 port

Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

FISKGRYTA

Ingredienser

300 g fiskfile, färsk
2 dl purjolök
1 tsk smör
1/2 tsk curry
1/2 tsk salt
2 st tomat
1 st ägg
1/2 dl dill

Gör så här

1. Skär fiskblocket eller filéerna i bitar. Skölj och strimla purjolöken.

2. Smält smöret i en serveringsgryta. Tillsätt curryn och purjolöken och fräs några minuter under omröring. Lägg fisken ovanpå, salta och sjud under lock 5-10 minuter.

3. Hacka tomaterna, sedan ägget och sist den finklippta dillen i grytan.

Servera med kokt potatis. Vill du ha en "allt i ett"-gryta kan du tillsammans med lök och purjo tillsätta 200 g tärnad rå potatis.