

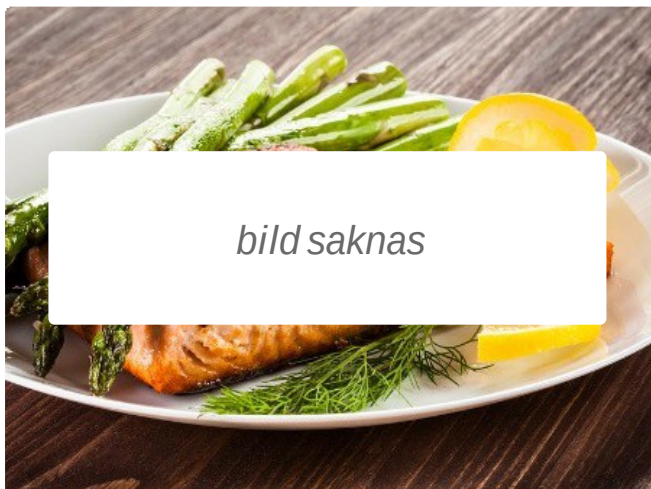


bild saknas

- 2 port
- Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

FISKGRYTA

Ingredienser

300 g fiskfile, färsk
2 dl purjolök
1 tsk smör
 $\frac{1}{2}$ tsk curry
 $\frac{1}{2}$ tsk salt
2 st tomat
1 st ägg
 $\frac{1}{2}$ dl dill

Gör så här

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