inköpslistan.se

Av: Malin Zovic

4 port

Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

FISKGRYTA MED PARMESANOST

Ingredienser

12 st potatis *(ca 1 kg)*
1 pkt tomater, krossade *(gärna med basilika)*
2 dl vatten
1,5 tsk salt
1 krm svartpeppar
500 g sejfile *(eller hoki, torsk)*
$^{1}/_{2}$ tsk citronpeppar
300 g ärter
100 g parmesan

Gör så här

1. Skala och skär potatisen i tunna skivor.
2. Koka upp tomaterna med vatten, 1 tsk salt och peppar. Lägg i potatisen och koka ca 15 minuter under lock.
3. Skär fisken i kuber och krydda med resten av saltet och citronpeppar.
4. Lägg fisken på tomat- och potatisbädden och strö över ärterna. Låt koka ytterligare ca 5-10 minuter tills fisken är genomkokt.
5. Hyvla eller grovriv parmesanosten.
6. Servera fiskgrytan med parmesanosten att strö över, strimlad sallad och bröd.

För alla: Byt ut osten mot sojabaserad ost om du inte tål mjölk eller laktos.

Tips!
1. smulad fiskbuljongtärning i stället för salt i grytan ger den en mustigare och fylligare smak.

2. I tomatsåsen hade jag även 1 dl vitt vin och 1 dl grädde. På slutet hade jag rätten i ugnen.

Gröna tipset: Vill du äta grönt kan fisken bytas ut mot bitar av quorn.

Källa: ICA recept på ica.se