

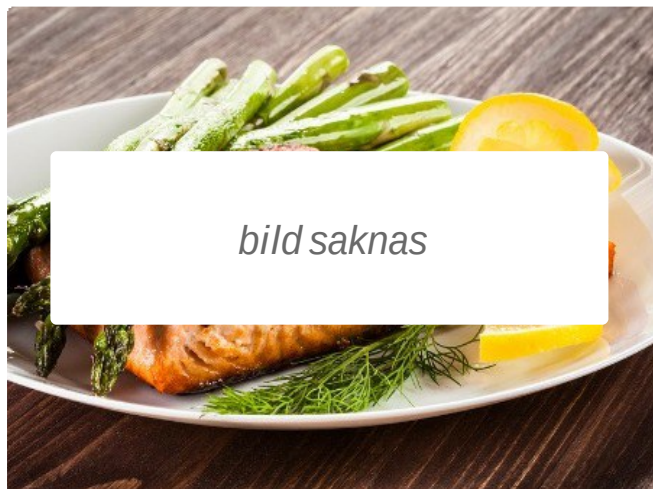


bild saknas

- 1 port
- Fisk, Huvudrätt

FISKGRYTA V.V. 6,5P

Ingredienser

150 g fiskfile (*vit 2p*)
 1 tsk margarin, flytande (*1p*)
 2 skivor bacon (*knaperstek 1p*)
 1/2 dl matlagningsvin, vitt (*0p*)
 1 dl vatten
 1/2 msk tomatpuré (*0p*)
 1 st morötter (*0p*)
 2 st lök, gul (*små 0p*)
 5 st champinjon (*0p*)
 1/2 msk timjan (*0p*)
 1 klyfta vitlök (*0p*)
 salt
 svartpeppar
 1,5 dl ris (*2,5p*)

Gör så här

Koka upp vin, vatten och tomatpuré i en gryta. Skala och skär moroten i stavar. bryn moroten, lök och svamp i margarin. Lägg ner det i grytan tillsammans med timjan, vitlök salt och peppar. Låt det koka tills moroten är mjuk, ca 10 min.
 Dela fisken i kuber och lägg ner i grytan.
 Koka ytterligare ca 5-6 min. Lägg i bacon, smaka av med salt och peppar. Servera med ris.