

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

1 port

Fisk, Huvudrätt

FISKGRYTA V.V. 6,5P

Ingredienser

150 g fiskfile *(vit 2p)*
1 tsk margarin, flytande *(1p)*
2 skivor bacon *(knaperstekt 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.