

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

1 port

Fisk, Huvudrätt

FISKSPETT V.V. 7,5P

Ingredienser

125 g hälleflundra *(2,5p)*
3 skivor skinka, rökt *(0,5p)*
1 tsk olivolja *(0p)*
1,5 dl ris *(kokt 2,5p)*
1 dl ärter *(0p)*

Sås

3 msk creme fraiche, lätt *(max 15% 2p)*
1 msk dragon *(färsk 0p)*

Gör så här

Blanda samman creme fraiche, hackad dragon, salt och peppar.
Skär fisken bitar, 2x2 cm. Dela skinkan och vik ihop. Varva fisken och skinkan på blötlagda träspett. Pensla med olja och krydda. grilla i ugn ca 5 min på varje sida.
Servera med ris, sås och gröna ärter.