

inköpslistan.se

Av: Mattias och Irina

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

GRÖNSAKSFISK

Ingredienser

600 g torskfilé
(annan vitfisk går bra)
1/2 tsk salt
2 skivor skinka, rökt *(ca 30 gram)*
1/2 dl gräslök *(hackad)*
1 dl vispgrädde
1/2 dl matlagningsvin, vitt
2 tsk dijonsenap
1 dl ost, riven

Gör så här

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg fisken i en smord ungsäker form. Salta lätt.

Hacka skinkan och gräslöken. Blanda skinka, gräslök, grädde, vin, senap och ost. Häll det över fisken. Stek i mitten av ugnen ca 20 minuter. Servera med lätt kokta grönsaker och potatis i klyftor.

Byt gärna skinkan mot rökt lax, det ger också en god rökt brytning på såsen.

Notera att man kan variera receptet enkelt genom att byta fisksort och kryddor.

(Recpet från boken "Fisk är inga konstigheter")