

- ▮ 4 port
- ▮ Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

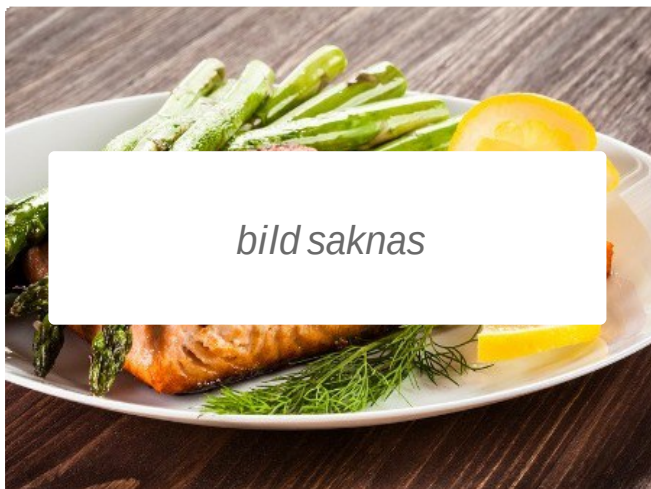


bild saknas

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 matlagingsvin, 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.

(Receptet från boken "Fisk är inga konstigheter")