

inköpslistan.se

Av: Nelly Svantesson

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

HEMLIGA FISKPAKET

Ingredienser

500 g torsk
1 st tomat
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
1/2 dl margarin, flytande
(smör- och rapsolja)

Gör så här

Sätt ugnen på 225 grader.

Dela fisken i 4 bitar. Skiva tomaten. Lägg fisken på 4 bitar smörpapper.

Lägg på tomaten och krydda med salt och peppar. Ringla över smör- och rapsolja.

Vik till fina paket. Lägg dem på en plåt och tillaga i mitten av ugnen ca 15 minuter.

Servera med kokt potatis, hackade färska örter och riven pepparrot.