



- ▮ 4 port
- ▮ Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Pasta, Vardag, Koka

HOKI BOLOGNESE

Maträtten känns lätt och fräsch med fisk i en örtekryddad tomatbaserad sås samtidigt som den upplevs som lite nytänkande i matplaneringen.

Ingredienser ▮

400 g hokifile
 2 burkar tomater, krossade (600g)
 1 klyfta vitlök
 1/2 st lök, gul
 2 tsk oregano
 1 tsk timjan
 1 tsk salt
 svartpeppar
 ▮ Serveras med
 2 dl ärter
 4 port pasta tagliatelle
 parmesan

Gör så här ▮

1. Tina fisken och skär den i 10-12 bitar, salta lätt.
2. Skala och hacka lök och vitlök och stek dem mjuka i oljan. Tillsätt kryddorna och fräs samman. Tillsätt krossade tomater och koka upp, låt koka ihop några minuter.
3. Koka pastan enligt anvisning på paketet.
4. Lägg ner fisktärningarna i tomatsåsen och låt småputtra under lock ca. 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Koka ärter enligt anvisning på paketet
6. Servera bolognesesåsen med pasta och toppa med gröna ärter samt riven parmesanost.