

inköpslistan.se

Av: Neta & Peppe

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

HOKI BOLOGNESE

Maträtten känns lätt och fräsch med fisk i en örtkryddad 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 ärtor enligt anvisning på paketet

6. Servera bolognesesåsen med pasta och toppa med gröna ärter samt riven parmesanost.