

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

2 port

Fisk, Huvudrätt

LAX M. RISONIRÖRA V.V. 8,5P

Ingredienser

2 st laxfile *(á 125g 4p)*
1,5 dl risoni *(6p)*
1/2 tärning buljong, grönsak *(0p)*
1 tsk margarin, flytande *(1p)*
1/2 st squash *(0p)*
1 st paprika, gul *(0p)*
100 g champinjon *(0p)*
2 st scharlottenlök *(0p)*
1 dl creme fraiche, mini *(max 5% 2p)*

Gör så här

Lägg laxfiléerna i en ugnssäker form, strö över salt och peppar och ställ i ugn, 225 grader i ca 15 min.
Koka risoni i grönsaksbuljong enligt anv. Skär squash, paprika och svamp i bitar, hacka löken grovt. Fräs löken till den är mjuk i en kastrull. Blanda i squash, paprika och svamp, låt fräsa på hög värme i ca 4-5 min.
När risonin är klar, häll av vattnet och vänd ner det bland grönsakerna. Blanda i fraiche. Smaka av med salt och peppar. Låt allt bli varmt. Servera med ruccolasallad och cocktail tomater.