



bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

MANDELFISK

Ingredienser ▮

400 g torskfile
50 g margarin (*fast*)
1 dl ströbröd
2 dl mandelspån
 $\frac{1}{2}$ tsk gurkmeja
2 krm salt
1 klyfta vitlök
1 dl persilja (*hackad*)
2 dl ris, jasmine

Gör så här ▮

1. Värm ugnen till 200 °. Låt fiskblocket tina lite, så att det kan skivas. Skär det i ca 2 cm tjocka skivor. Lägg den intill varandra i en smord ugnssäker form.
2. Smält fast margarin. Blanda det eller flytande margarin med ströbröd, mandel, gurkmeja, salt, pressad vitlök och persilja. Bred blandningen över fisken.
3. Sätt in formen i mitten av ugnen. Gratinera i ca 25 min.
4. Servera med kokt eller pressad potatis och broccoli eller brytbönor och/eller finrivna morötter.