

inköpslistan.se

Av: Boris

4 port

Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

MANDELFISK

Ingredienser

400 g torskfile
50 g margarin *(fast)*
1 dl ströbröd
2 dl mandelspån
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.