

inköpslistan.se

Av: Eva Johansson Lönn

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

SARAS FISK MED RÅRIS

Ingredienser

2 st fiskfile
(Valfri sort färsk e fryst)
2 st tomat *(Skurna i skivor)*
1 st lök, röd *(Hackad el strimlad)*
1/2 st chili, röd
1 st zuccini *(Skivad el tärnad)*
1 msk olivolja
1/2 st citron *(Färskpressad)*
salt
vitpeppar
råris *(Till servering)*

Gör så här

Lägg fiskfiléer på en bädd av zucchini, tomat, strimlad rödlök och chili.

Ringla över 1 msk olivolja och pressa över citron. Laga i 175 graders värme tills fisken inte längre är genomskinnlig. Tillagningstiden varierar beroende på fiskens tjocklek. Vit fisk är vit när den är klar och lax blir ljust rosa.

Under tiden, koka råriset enligt instruktioner på förpackningen.

Recept hämtat från Toppform, http://svt.se