

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

1 port

Fisk, Huvudrätt

SPÄTTFILÉ I KRÄFTSÅS V.V. 6P

Ingredienser

150 g rödspättafile *(2p)*
1 dl buljong, fisk *(0p)*
1 msk vetemjöl *(0,5p)*
1 dl mjölk, lätt *(0,5p)*
1 dl kräftstjärtar *(1p)*
dill
2 st potatis *(2p)*
broccoli *(0p)*

Gör så här

Rulla spättfilén och lägg i en form. Häll p+ buljong, täck med folie och tillaga i ugn 175 grader ca 15 min. Ta ut fisken, häll av och spara buljongen. Håll fisken varm under foliet.
rör ut mjölet i hälften av mjölken till en redning. koka upp resterande mjölk och 0,5 dl buljong. Vispa ner redningen, tilsätt kräftstjärtar och dill. Smaka av med salt och peppar.
Servera med kokt potatis och broccoli.