

inköpslistan.se

Av: charlotta lindgren

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

TOMATFISK I UGN

Ingredienser

600 g fiskfile
((Torsk, lax, sej el dyl))
2 burkar tomater, krossade
1 burk champinjoner, skivade
1 klyfta vitlök *((Fler om du vill))*
1 tsk salt *((Efter smak))*
1 krm vitpeppar *((Efter smak))*
12 st potatis *(små till medelstora)*

Gör så här

Sätt ugnen på 220 grader. Lägg fiskblocken i en ugnssäker form. Häll på de krossade tomaterna, chanpinjonerna och vitlöken som du hackat, pressat eller skivat. Salta och peppra. Ställ in formen i ugnen och låt stå ca 45 minuter (eller till dess att fisken känns färdig, kortare tid om den var tinad). Skala (eller borsta) och koka potatisen. Servera med grönsallad.