

Av: charlotta lindgren

- ▮ 4 port
- ▮ Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

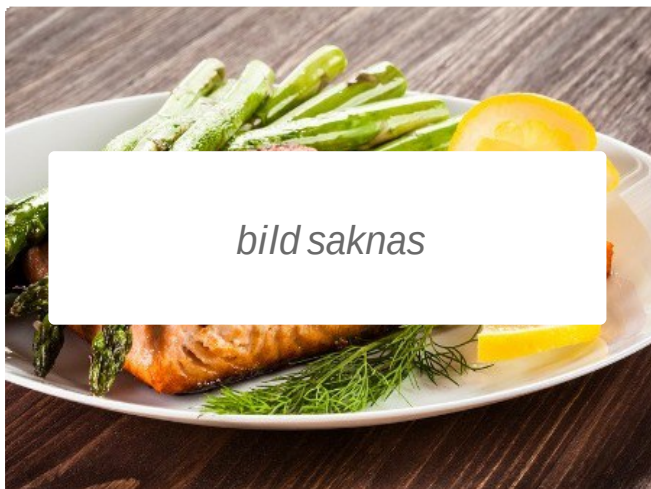


bild saknas

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.