Medelhavstorsk

sön, 01/05/2011 - 21:18 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1117
Fisk i alla former är alltid gott. Här kommer ett tips på en "gratäng" som går bra att tillaga både i ugnen och mikron. Relativt snabbt och enkelt.

Medelhavstorsk
4 portioner (8 pp/port)

1 kg kokt, kall potatis
500 g torskfilé
4 tomater
1 citron
dill
2 tsk torkad dragon
1 krm citronpeppar
1 tsk salt
2 tsk olivolja
1 huvud isbergssallad

Lägg potatisskivorna i en ugnssäker form. Dela torskfiléerna i mindre bitar. Skölj och skiva tomaterna. Lägg torsk o tomater ovanpå potatisen. Pressa saften ur citronen och häll saften över fisken. Strö över dragon, salt, citronpeppar och dill. Droppa slutligen över olivolja. Täck formen och tillaga rätten i 225 grader i 15-20 min. Servera fisken med isbergssallad.

Tipset: Rätten går bra i mikrougn - full effekt i 10 min

Ät och NJUT!

Källa: Familjekokboken

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/medelhavstorsk

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept