Torsk i gott sällskap

sön, 10/10/2010 - 10:42 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.40
Ibland när jag har lite ont om tid och ändå vill äta gott och nyttigt brukar jag göra denna superenkla gratäng.

Torsk i gott sällskap
2 portioner (9 pp/port)

400 g torskblock (tinat)
salt och citronpeppar
1 påse hollandaisesås
2 dl skalade räkor (c:a 140 g)
snabbkokta gröna bönor
kokt pressad potatis (320 g)

Sätt ugnen på 200 grader. Tillaga såsen enligt instruktion (uteslut fettet). Lägg fisken i en ugnssäker form, salta och peppra, häll över sås och tillaga i ugn i c:a 20 minuter. Tillsätt räkorna när det är c:a 5 min kvar. Servera med potatisen och bönorna.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/torsk-i-gott-s-llskap

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