



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fiskgryta med lax och sej

Förberedelse

Gul lök 1 st
Fänkål 1 st
Morot 1 st
Vitlök 2 klyftor
Röd chili ½ st
Laxfilé 1 st
Sejrygg 300 g

Fiskgryta

- Olivolja 1 msk
- Vetemjöl 1 msk
- Tomatpuré 1 förp
- Paprikapulver 1 förp
- Kons. körsbärstomater 1 förp
- Vitvinsvinäger ½ msk
- Vatten 5 dl
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Salt 1 krm
- Svartpeppar 1 krm

Till servering

Dill 20 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl, Vitvinsvinäger

- 1. Förberedelse:** Skala och tärna gul lök, fänkål och morötter. Finhacka vitlök. Finhacka chili, men ta eventuellt bort fröna om du vill ha en mildare smak. Skär lax och sej i stora tärningar.
- 2. Fiskgryta:** Värm olivolja i en rymlig stekgryta. Tillsätt lök, vitlök, morot, fänkål och röd chili, låt fräsa cirka 3 min. Tillsätt tomatpuré, paprikapulver och vetemjöl. Rör om så att det blandas med grönsakerna. Häll i vitvinsvinäger, konserverade körsbärstomater, grönsaksbuljong och vatten. Låt småkoka i cirka 10 min.
- 3. Fiskgryta, fortsättning:** Lägg ner fiskbitarna och låt dem sjuda ca 4 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
- 4. Grovhacka dill.** Blanda ner i grytan och servera.