



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.

\* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ