



Detta recept är ett samarbete med ViktVäktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVäktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaektarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

6

Laxgryta med tomat och dragon

Laxgryta

Bananschalottenlök 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 Morötter 150 g
 Laxfilé 270 g
 Paprikapulver ½ tsk
 Torkad dragon ½ tsk
 Torkad oregano ½ tsk
 Krossade tomater 1 förp
 🏠 Salt ¼ tsk
 🏠 Svartpeppar 1 krm
 🏠 Flytande margarin 1 tsk
 🏠 Sambal oelek 2 krm
 🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning
 🏠 Socker ½ krm

Till servering

Basmatiris 1 dl
 Ruccola 30 g

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Hacka schalottenlök och vitlök. Skala och tärna morot. Skär laxfilé i ca 2x2 cm stora bitar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar.
3. **Laxgryta:** Hetta upp flytande margarin i en stekgryta. Fräs paprikapulver, torkad dragon och torkad oregano några sekunder. Tillsätt schalottenlök, vitlök och morötter, fräs ytterligare ca 3 min, tills grönsakerna mjuknat.
4. Tillsätt krossade tomater, sambal oelek (efter egen smak) och smulad grönsaksbuljong. Koka upp och sjud ca 5 min. Smaka av med lite socker, salt och nymald svartpeppar.
5. Rör försiktig ner laxbitarna och sjud ytterligare ca 3 min, tills fisken är klar. Servera med basmatiris och ruccola.