



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakterna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

8

Fiskgratäng med torsk, dill och citron

Till servering

Potatis 400 g
Citron, (citronklyftor) ½ st

Fiskgratäng

Purjolök ½ st
Milda mat 4% 2½ dl
Majsstärkelse ½ msk
Tomat 2 st
Dill 10+10 g
Citron, (citronsaft) ½ st
Torskfilé 300 g
🏠 Neutral olja ½ tsk
🏠 Sambal oelek ½ tsk
🏠 Tomatpuré ½ msk
🏠 Fiskbuljong ½ tärning
🏠 Salt ½ tsk

1. Värm ugnen till 150°C (varmluft) eller 175°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Fiskgratäng:** Strimla purjolök. Hetta upp neutral olja i en kastrull och fräs purjolök på medelvärme ca 5 min.
4. Tillsätt Milda mat, majsstärkelse (utblandat i lika delar vatten), sambal oelek, tomatpuré och smulad fiskbuljong. Koka upp och sjud ca 2 min. Tärna tomat och hacka all dill. Blanda ner tomat och hälften av dillen, smaka av med pressad citronsaft. Klyfta resten av citronen.
5. Skär torskfilé i portionsbitar. Lägg fisken i en ugnform och krydda med salt.
6. Häll såsen över fisken och sätt in formen i mitten av ugnen och tillaga ca 15 min, tills fisken är klar.
7. Toppa fiskgratängen med resten av dillen. Servera fiskgratängen med kokt potatis och citronklyfta.