



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

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

Points®värde per portion

6

Enkel fiskgryta med surdegspavé

Fiskgryta

Rödlök 1 st
Neutral olja 1 tsk
Vitlök 1 klyfta
Krossade tomater 1 förp
Sambal oelek ½ tsk
Torkad timjan 1 tsk
Torkad dragon 1 tsk
Vatten 1 dl
Fiskbuljong ½ tärning
Laxfilé 2 st
Babyspenat 65 g
Salt
Svartpeppar

Till servering

Surdegspavé 2 st

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Fiskgryta:** Skiva rödlök tunt. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekgryta. Stek rödlöken på medelvärme, ca 5 min. Häll på en skvätt vatten om den börjar bränna fast.
3. Skiva vitlök tunt. Låt vitlöken steka med ca 30 sek, under omrörning. Tillsätt krossade tomater, sambal oelek, torkad timjan, torkad dragon, vatten och smulad fiskbuljong. Koka upp och sjud ca 15 min under lock. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
5. **Fiskgryta:** Skär laxfilé i mindre bitar. Rör ner fisken i grytan och sjud ca 3 min. Rör försiktigt ner babyspenat och låt den sjunka ihop något.
6. Servera fiskgryta med nygräddad surdegspavé.