



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

9

## Fiskgratäng med tomat, dill, citron och kokt potatis

### Till servering

Potatis 400 g  
Citron, (citronklyftor) ½ st

### Fiskgratäng

Gul lök 1 st  
Milda mat 4% 2½ dl  
Majsstärkelse ½ msk  
Chili flakes 1 krm  
Tomatpuré ¼ förp  
Kycklingbuljong ½ påse  
Dill 10+10 g  
Citron, (citronsaft) ½ st  
Sejrygg 300 g  
Tomat 2 st  
🏠 Neutral olja ½ tsk  
🏠 Salt ½ tsk

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Fiskgratäng:** Skiva gul lök. Hetta upp neutral olja i en kastrull och fräs löken på medelvärme ca 5 min.
4. Tillsätt Milda mat, majsstärkelse (utblandat i lika delar vatten), chili flakes, tomatpuré och kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 2 min. Hacka all dill. Blanda ner hälften av dillen och smaka av med pressad citronsaft. Klyfta resten av citronen.
5. Tärna tomat. Lägg fisk och tomat i en ugnform, krydda allt med salt.
6. Häll såsen över fisken och tomaterna 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.