



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

7

Enkel fiskgryta med surdegspavé

Fiskgryta

Rödlök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Krossade tomater 1 förp
Torkad timjan 1 tsk
Torkad dragon 1 tsk
Chili flakes 1 krm
Kycklingbuljong ½ påse
Torskfilé 300 g
Babyspenat 65 g
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Vatten 1 dl
🏠 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, torkad timjan, torkad dragon, chili flakes, vatten och kycklingbuljong. 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 torskfilé i mindre bitar. Lägg 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.