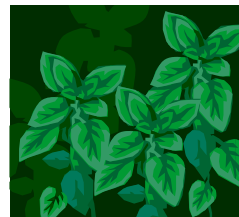




Kostenheten

2010



FISKGRARÄNG MED PIZZASMAK

RECEPT FRÅN SKOLMENYN

4 PORTIONER

<u>Ingredienser</u>	<u>mängd</u>
Sejfilé	400 g
Krossade konserverade tomater	200 g
Finskuren purjolök	½ dl
Salt	4 krm
Oregano	1 tsk
SÅS	
Lätt crème fraiche	1 dl
Chilisås	2 msk
Maizenamjöl	4 tsk
Salt	2 krm
Pizzakrydda	4 krm
Vitpeppar mald	2 krm
Gratängost	½ dl

Beskrivning

Sätt ugnen på 175 grader. Smörj en ugnssäker form och fördela krossade tomater, Purjolök och oregano i formen.

Lägg på fisken och salta.

Blanda lätt crème fraiche, chilisås, maizenamjöl, salt, peppar, samt pizzakrydda. Smaka av såsen. Bred på såsen över fisken och strö över riven ost.

Tillaga i ugn till en innertemperatur på 60 grader.

Dekorera med pizzakrydda.

Servera med ris eller potatis och grönsallad till.