



Kostenheten 2009

UGNSGRATINERAD BANAN-OCH ANANASFISK

RECEPT FRÅN SKOLMENYN

4 PORTIONER

Ingredienser	mängd
Alaskafilé eller någon annan fisk tex. sej, kummel, hokifilé	400 g
Lätt creme fraiche	1 dl
Matlagningsgrädde	1 dl
Curry	2 tsk
Senap fransk	1 msk
Salt	1 tsk
Vitpeppar mald	2 krm
Konserverad ananas i bitar i jucie	120 g
Banan	1 st
Maizenamjöl	2 msk

Beskrivning

- Blanda crème fraiche och matlagningsgrädden. Tillsätt senap och curry och smaka av med salt och peppar. Vispa i maizenamjölet.
 - Lägg fisken i en ugnsfast form och lägg på bananskivor och ananasbitar.
 - Häll över såsen och gratinera i ugnen i ca 225 grader i 20 min.
- Servera med ris och en sallad till.

