



## Fiskfilé kokt i apelsinsås

4 port tillagningstid ca 30 min

500-600 g färsk eller fryst fiskfilé tex torsk, kolja, sej eller rödspätta.

### Apelsinsås

3 msk vetemjöl

2½ dl vatten

1 fiskbuljongtärning eller motsvarande mängd fond

1½ dl matlagingsgrädde

1 – 2 msk margarin, helst flytande

½ tsk rivet apelsinskal

Ca ½ dl pressad apelsinsaft

½ tsk dragon

Skölj de färska fiskfiléerna och skär dem ev i bitar. Tina frysta spättafiléer. Rulla ihop spättafiléerna. Eller tina fiskblocket något och skär det i ca 2 cm tjocka skivor

**Såsen:** Vispa ut vetemjålet med vattnet i en låg vid kastrull.

Tillsätt sedan fiskbuljongtärning eller fond, grädde och margarin. Koka upp under omrörning och låt koka ett par minuter. Såsen ska vara tjock eftersom fisken ger ifrån sig vätska under kokningen.

Tillsätt rivet apelsinskal från en väl borstad apelsin, pressad apelsinsaft och dragon.

Lägg fisken i såsen, rullader med skarven ner. Sjud under lock utan omrörning färska portionsbitar ca 5 minuter, frysta skivor och rullader ca 10 minuter.

Servera med koktpotatis eller ris och kokt broccoli, bönor eller ärtor.

**Källa** Mat för barn och deras föräldrar av Latifa Lindberg.

