

Medelhavstorsk

sön, 01/05/2011 - 21:18 ☐ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

Veckans mattips, v.1117

Fisk i alla former är alltid gott. Här kommer ett tips på en "gratäng" som går bra att tillaga både i ugnen och mikron. Relativt snabbt och enkelt.

Medelhavstorsk

4 portioner (8 pp/port)

1 kg kokt, kall potatis

500 g torskfilé

4 tomater

1 citron

dill

2 tsk torkad dragon

1 krm citronpeppar

1 tsk salt

2 tsk olivolja

1 huvud isbergssallad

Lägg potatisskivorna i en ugnssäker form. Dela torskfiléerna i mindre bitar. Skölj och skiva tomaterna. Lägg torsk o tomater ovanpå potatisen. Pressa saften ur citronen och häll saften över fisken. Strö över dragon, salt, citronpeppar och dill. Droppa slutligen över olivolja. Täck formen och tillaga rätten i 225 grader i 15-20 min. Servera fisken med isbergssallad.

Tipset: Rätten går bra i mikrougn - full effekt i 10 min

Ät och NJUT!

Källa: Familjekokboken

Källa till webbadress: <http://www.xn--din-rna.se/blogg/medelhavstorsk>

Länkar:

[1] <http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>