

FISK PÅ SPINATSENG

varme retter // enkel

Spinat gjør at denne fiskeretten får en mild og god smak. Du kan bruke både rød og hvit fisk, enten fersk eller frossen.

Server sammen med kokte poteter, kokt byggryn, naturris eller fullkornsrís eller grovt brød.



Ingredienser (10 porsjoner):

- ☐ 2 stk løk, finhakket
- ☐ 3 fedd hvitløk, finhakket
- ☐ 3 ss olje
- ☐ 800 g frossen hakket spinat
- ☐ 1 dl matfløte
- ☐ 1 ts salt
- ☐ 0.5 ts pepper
- ☐ 1 ts muskatnøtt, revet
- ☐ 800 g fiskefilet i serveringsstykker
- ☐ 1 ts sitronpepper
- ☐ 1 stk purreløk, finsnittet (valgfritt)
- ☐ 5 stk tomater, i skiver

Slik gjør du

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm oljen i en kjele. Tilsett finhakket løk og hvitløk og la det surre til løken blir myk og blank.
3. Tilsett frossen spinat og matfløte og la spinaten tine. La det småkoke noen minutter etter at spinaten er tint.
4. Smak til med salt, pepper og muskat.
5. Fordel spinat utover i en stor ildfast form eller liten langpanne.
6. Del fisken i serveringsstykker og fordel den oppå spinaten.
7. Krydre med sitronpepper og fordel eventuelt finsnittet purre over. Legg tomatskiver på toppen.
8. Stek i ovn til fisken er gjennomstekt, 200 grader, på nederste rille, i ca 15-20 minutter. Er fisken frossen, må den stå i 20 minutter

Allergener

Melk, laktose og fisk