

# Medelhavstorsk

sön, 01/05/2011 - 20:18 □ 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 håll 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://xn--din-rna.se/blogg/medelhavstorsk>

### Länkar:

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