

Torsk i gott sällskap

sön, 10/10/2010 - 09:42 ☐ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

Veckans mattips, v.40

Ibland när jag har lite ont om tid och ändå vill äta gott och nyttigt brukar jag göra denna superenkla gratäng.

Torsk i gott sällskap

2 portioner (9 pp/port)

400 g torskblock (tinat)

salt och citronpeppar

1 påse hollandaisesås

2 dl skalade räkor (c:a 140 g)

snabbkokta gröna bönor

kokt pressad potatis (320 g)

Sätt ugnen på 200 grader. Tillaga såsen enligt instruktion (uteslut fett). Lägg fisken i en ugnssäker form, salta och peppra, häll över sås och tillaga i ugn i c:a 20 minuter. Tillsätt räkorna när det är c:a 5 min kvar. Servera med potatisen och bönorna.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/torsk-i-gott-s-llskap>

Länkar:

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