



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Medelhavsfisk med kalamataoliver, fetaost, citron och bladpersilja

Till servering

Bulgur 125 g

Tomatsås

Gul lök 1 st

Vitlök 2 klyftor

- Olivolja ½ msk

Krossade tomater 1 förp

- Vatten ½ dl

Örtmix 1 förp

- Salt ½ tsk

- Socker ¼ tsk

Medelhavspanna

Alaska pollock 300 g

- Salt 2 krm

Bladpersilja 10 g

Citron 1 st

Fetaost 50 g

Snacksoliver ½ förp

Gurksallad

Gurka 1 st

Bladpersilja 10 g

- Olivolja 1 tsk

- Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten

1. Till servering: Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

2. Tomatsås: Finhacka gul lök och vitlök. Hetta upp olivolja i en traktörpanna eller rymlig stekpanna. Fräs lök och vitlök ca 2 min på medelvärme. Tillsätt krossade tomater, vatten, örtmix, salt och socker. Låt sjuda ca 5 min.

3. Medelhavspanna: Krydda alaska pollock med salt och svartpeppar. Lägg ner fiskbitarna i tomatsåsen och låt bräsa under lock ca 5 min, tills de är klara.

4. Finhacka bladpersilja. Tvätta citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Smula fetaost. Strö kalamataoliver, fetaost, persilja och citronskal över fisken.

5. Gurksallad: Skär gurka i grova bitar och lägg i en skål. Blanda ner bladpersilja, olivolja och salt.

6. Klyfta den använda citronen. Servera medelhavspanna med bulgur, gurksallad och citrunklyfta.