



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

## Fiskgryta med lax, tomat och sockerärter

### Fiskgryta

Bananschalottenlök 1 st  
 Morot 1 st  
 Tomat 2 st  
 Laxfilé 2 st  
 ● Salt ½ tsk  
 ● Olja ½ tsk  
 Tomatpuré 1 msk  
 Peppar- och fänkålmix 1 förp  
 ● Vatten 2 ½ dl  
 Grönsaksbuljong 1 förp

### Till servering

Bulgur 125 g  
 Sockerärter ½ förp

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,  
 Vatten

- Förberedelse:** Klyfta bananschalottenlök. Skala och slanta morot. Tärna tomat. Skär lax i 2x2 cm stora bitar och krydda med salt.
- Bulgur:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
- Fiskgryta:** Hetta upp olja i en stekgryta och fräs lök och morot ca 2 min. Tillsätt tomat, tomatpuré och peppar- och fänkålmix, fräs ytterligare ca 1 min. Häll på vatten och grönsaksbuljong, låt sjuda ca 5 min. Tillsätt laxbitarna och låt puttra under lock ca 3 min, tills fisken är klar. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Strimla sockerärter.** Toppa grytan med sockerärter och servera med bulgur.