



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 påse

Till servering

Bulgur 125 g
 Sockerärter ½ förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
 Vatten

- 1. Förberedelse:** Klyfta bananschalottenlök. Skala och slanta morot. Tärna tomat. Skär lax i 2x2 cm stora bitar och krydda med salt.
- 2. Bulgur:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
- 3. 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.
- 4. Strimla sockerärter.** Toppa grytan med sockerärter och servera med bulgur.