

### Fisk med dillsky

En kalasgod fisksky som också passar till fiskpinnar.



#### Ingredienser, 4 portioner

- 600 g vit fiskfilé
- ½ tsk salt
- 1 krm vitpeppar
- 1 dl ströbröd
- 1 msk Arla smör- & rapsolja
- 1 tomat
- 1 dl vatten
- ½ fiskbuljongtärning
- 1 dl Arla Köket matlagingsgrädde
- 1 dl hackad dill

#### Gör så här

Skär fisken i bitar. Krydda med salt och peppar. Vänd fisken i ströbröd. Skär tomaten i tärningar. Stek fisken i smör- & rapsolja i en stekpanna 2-3 min per sida. Ta upp fisken och häll vatten och grädde i pannan. Smula i buljongtärningen, rör i tomat och dill. Låt skyn koka ihop någon minut. Servera med fisken och kokt potatis.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	345 kcal
Protein	31 g
Kolhydrat	35 g
Fett	9 g

---

---

---

---

---

---