

### Foliebakad fisk

Övrraska med ett fiskpaket



#### Ingredienser, 4 portioner

- 600 g fiskfilé
- 1–2 färska lökar
- ev. 2 vitlöksklyftor
- 1 ½ tsk örtsalt
- 2 msk färsk hackad rosmarin, timjan eller persilja
- 1 dl crème fraiche

#### Gör så här

Klipp till 4 rejäla aluminiumfolieark och smörj dem med smör. Dela fisken i 4 bitar. Skiva löken och vitlöken. Lägg fisken på folie och lägg löken ovanpå. Krydda med örtsalt och någon av örtekryddorna. Lägg en klick crème fraiche på toppen.

Vik ihop paketen ordentligt så att ingenting kan rinna ut. Lägg paketen på grillgallret och låt fisken baka ca 15 minuter (i ugn 15–20 minuter i 200 grader). Öppna och kontrollera att fisken är vit och fast.

Servera med lättkokta grönsaker, bröd och färsk potatis.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	440 kcal
Protein	32 g
Kolhydrat	54 g
Fett	11 g

---

---

---

---

---

---

---