

Snabba citronfisken

Koka fisken direkt i såsen - enkelt och bekvämt!



Ingredienser, 4 portioner

600 g fiskfilé, t ex torsk eller sej
2 ½ dl Kelda mild citronsås
rivet skal och saft av ½ citron
2 tsk strösocker
1 dl hackad dill

Gör så här

Häll såsen i en traktörpanna. Rör i citronsaft, socker och dill. Låt såsen koka upp.

Skär fisken i portionsbitar och lägg ner i såsen. Låt fisken sjuda under lock på svag värme ca 5 minuter. Strö över citronskal och garnera med lite fräsch dill.

Servera med kokt potatis, bröd och grönsaker.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	450 kcal
Protein	36 g
Kolhydrat	60 g
Fett	7 g
