

Solrosfisk

Fina fisken under knaprigt osttäckte!



Ingredienser, 4 portioner

600 g fiskfilé, t ex sej, kolja eller hoki
1 tsk salt
rivet skal av 1 lime
2 dl Arla Köket riven ost mager
4 msk solrosfrön

Solrossås:

4 saltorkade, marinerade tomater
1 dl solrosskott
2 dl minifraiche
1 pressad vitlösklyfta

Gör så här

Sätt ugnen på 225°. Salta och vik ihop fiskfiléerna om de är tunna. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Strö över limeskal, ost och solrosfrön. Stek fisken i övre delen av ugnen ca 25 min. Höj ev värmen på slutet så att osten får färg. Hacka tomater och solrosskott, spar några skott till garnering. Blanda med minifraiche och vitlök. Servera fisken med såsen, kokt potatis och grönsaker. Strö över solrosskott.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	475 kcal
Protein	41 g
Kolhydrat	43 g
Fett	15 g
