



Fisk i fin form

Ingredienser 4 personer

350 g	spättafilé (eventuellt fryst)
250 g	bladspenat (fryst)
0,5 st	gul lök
1 msk	olja
0,5 tsk	salt
2,5 dl	kelda citronsås
1 msk	dill, hackad

Tillbehör

kokt pressad potatis, citronklyftor

Tillagning

Av några få ingredienser fixar du snabbt en god fiskgratäng.

Det mesta kan du ha hemma i frys och kyl. Tänk bara på att fisken och spenaten tar tid att tina om du inte tinar dem i mikrovågsugnen.

1. Sätt ugnen på 200°. Låt spenaten rinna av och pressa ur något av vätskan. Finhacka lök och fräs den mjuk i oljan. Tillsätt spenat och salt. Fräs ca 1 min.

2. Fördela spenaten i en ugnssäker form. Placera spättafiléerna omlott ovanpå. Häll över citronsåsen. Gratinera i mitten av ugnen ca 20 min. Ta ut formen och strö över dill.

3. Servera med kokt pressad potatis och klyftor av citron.