



Fiskgryta

Ingredienser 2 personer

300 g	potatis
1 st	liten gul lök
1 st	vitlöksklyfta
2 dl	vatten
0,5 st	fiskbuljongtärning
1 msk	tomatpuré
1 msk	färsk oregano, hackad
250 g	torskfilé
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
2 st	små tomater

Tillbehör

1 nypa	oregano
1 knippe	sallad
4 st	skivor bröd

Tillagning

Smakrik fiskgryta, allt i en kastrull. Potatis, lök och vitlök varvas och kokas i fiskbuljong med tomat och oregano. Servera gärna fruktsallad gjord på 3-4 frukter till dessert.

1. Skala och skiva potatis, lök och vitlök. Varva det i en liten kastrull eller traktörpanna. Smula fiskbuljongtärningen i vattnet. Blanda i tomatpuré och oregano. Häll det över potatisen och löken.

Låt sjuda ca 10 min, tills potatisen är nästan mjuk.

2. Dela fisken i bitar och lägg den över potatisen. Strö på salt och peppar. Låt sjuda ytterligare ca 5 min. Skär tomaterna i bitar och lägg dem över fisken. Garnera med oregano.

3. Servera grytan med sallad och bröd