



Fiskpuckar i läcker saffranssås

Ingredienser 2 personer

300 g	gös- eller spättafiléer
2 krm	salt
1 krm	vitpeppar, nymald

Sås

0,5 paket	saffran, (ca 0,25 g)
0,5 msk	smör
1 st	vitlöksklyfta, finhackad
1 dl	vatten
0,5 msk	koncentrerad fiskfond
1 dl	mini fraiche (5%)
1 msk	vetemjöl
2 krm	salt

Tillbehör

kokt ris
wokade grönsaker

Tillagning

Fisken snurras ihop och tillagas i mikrovågsugnen. Sedan häller man över en krämig men smal sås.

1. Lägg fisken på en skärbräda, skär breda filéer i 2 delar på längden. Krydda med salt och peppar. Rulla ihop filéerna och fäst dem med tandpetare. Lägg fiskrullarna på en tallrik.

2. Sås: Fräs saffranet i smör tillsammans med vitlöken i en kastrull, späd med vatten och fond. Blanda mini fraichen med mjölet och vispa ner det i såsen. Låt såsen sjuda 5 minuter. Salta.

3. Tillaga fisken i mikrovågsugnen på 650 W 3-4 min.

4. Lägg över fiskpuckarna på serveringstallrikar och häll såsen över. Servera med kokt ris och wokade grönsaker.