



Hokifilé med broccolimos

Ingredienser 4 personer

600 g	hokifilé
2 st	körsbärstomater, burkar (à 400 g, Coop)
0,5 msk	råsocker
2 dl	vatten
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

Broccolimos

750 g	potatis
100 g	broccoli
75 g	ädelost
3 dl	mjolk
0,5 tsk	salt
1 krm	vitpeppar, nymald

Tillbehör

morötter, rårivna

Tillagning

Godast blir såsen med körsbärstomater, men hela tomater från burk går också bra.

1. Tina hokifilén halvmjuk i mikrovågsugnen.

2. Skala och skär potatisen i bitar. Koka den nästan mjuk i vatten. Dela broccolin i små buketter och koka den med potatisen de sista 3 minuterna. Häll av vattnet, tillsätt mjölken och mixa till mos. Smula ner ädelosten och smaka av med salt och peppar.

3. Värm tomaterna med råsocker, vatten, salt och peppar i en traktörpanna. Skär fiskblocken i 8 rejäla bitar och låt dem koka försiktigt på svag värme i tomatsåsen ca 5 min.

4. Servera fisken i tomatsås med broccolimoset och morötter