FISK

Torskgryta med tomater och dill

Kock: **Mårtenssons kök** Tid: **50 min** Portioner: **2-4**

En frisk och fräsch fiskgryta som reder sig själv.

Torsken i receptet går bra att byta ut mot annan vit fisk som t.ex sej eller spätta, tänk bara på att anpassa tillagningstiden efter vald fisk.
Häll inte bort citronspadet från marineringen, den ska användas i grytan.

INGREDIENSER

50

400 g torskfilé
1 citron, pressad
1 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 stor näve hackad dill
3 stora tomater, skivade
2.5 dl matlagningsgrädde
1 dl vitt vin eller matlagningsvin
smör

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg fisken i en form och pressa över citronsaften, ställ i kylen att marinera, ju längre desto bättre.
2. Häll mjöl och salt på en tallrik, blanda om och vänd torsken i blandningen.
3. Smält 2 msk smör i en låg, vid stekgryta och täck botten med dill.
4. Varva sedan tomater, fisk, dill i grytan, överst ska det vara dill.
5. Klicka ut ca. 2 msk smör över dillen.

6. Blanda samman grädde, vin och lite av citronsaften från marineringen och häll ner i grytan.
7. Låt grytan småputtra på svag värme under lock till fisken är klar, ca 10 minuter.
8. Smaka av grytan med citronsaft, salt och peppar innan servering.