

Fisk i saus

Skrevet av lilly
søndag 15. februar 2009 13:49 -

Smør ei ildfast form, ha i fisk i stykker(bruk det du har av fisk) ha på salt og det du ønsker av krydder. Hell en pose grønnsakblanding over fisken,- lag en tykk,hvis saus og hell over.(jeg bruker Lofoten fiskesaus istedenfor hvit saus) ost på toppen,- inn i ovnen på 180-200grader ca 30 min.

(Det går fint å ha strøkavring på toppen av fiskepanna istedenfor ost)