

Fisk i form

Skrevet av red hobbitt
søndag 15. februar 2009 13:43 -

Her er ei god fiskeform som er enkelt å lage. Pleier å gjøre den ferdig om kvelden, sånn at det bare er å sette den inn i ovnen når jeg kommer hjem fra jobb.

- 1 stor pakke frosset fisk (jeg bruker sei)
- 1 purreløk
- 1 brokkolibunt
- Tomater, mengde etter ønske
- 1/2 sitron i båter
- 1 rødløk
- 1 beger creme fraiche
- Krydres med salt og sitronpepper.

Kutter alt opp i biter, rett i forma, creme fraiche i "dotter" over, folie over og rett i ovnen

marosa tilføyer:

Jeg gjør omtrent det samme som red hobbitt, grønnsakene varierer etter hva som befinner seg i kjøleskapet. Noen ganger blander jeg god karri (fra innvandrerbbutikk seff) i creme fraichen før jeg har den på. Dette er det absolutt eneste jeg kan få meg til å bruke firkantfisk til