

Italiensk fiskgryta med citron, oliver och örter

Av: Köket.se

16 ingredienser | 30 min

Lättlagad vardagslyx med smaker från Italien - torskfilé, tomater, vitt vin, oliver, citron och örter. Receptet innehåller mindre än 500 kcal per portion.

Ingredienser



0,5 purjolök

2 klyftor vitlök

1 msk olivolja

1 msk tomatpuré

400 g tomat (eller 1 burk hela konserverade tomater)

1 dl vitt vin

3 dl vatten

1,5 msk fiskfond

150 g gröna oliver (inlagda, ej i olja)



Foto: Köket.se

Gör så här

- 1 Koka bulgur enligt anvisningar på förpackningen.
- 2 Skiva lök och vitlök och fräs i olja i en panna eller kastrull. Fräs tills det börjar mjukna utan att ta färg. Tillsätt tomatpurén och låt den bli lite rostad. Tillsätt sedan tomater och fräs tills tomaterna mjuknat helt.
- 3 Häll på vin och låt koka in några sekunder. Tillsätt sedan vatten, fond, timjan och oliver. Låt puttra 5 minuter.
- 4 Skär fisken i mindre bitar och lägg ner i pannan. Sätt på ett lock och låt puttra ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
- 5 Toppa grytan med rivet citronzest, lite citronsaft och färsk basilika. Servera med bulgur.

3-4 kvistar färsk timjan

500 g torskfilé

salt

peppar

0,5 citron

färsk basilika

Servering

3 dl bulgur

Näringsinnehåll per portion:

Kcal: 395

Protein: 30 g

Fett: 10 g

Kolhydrater: 39 g