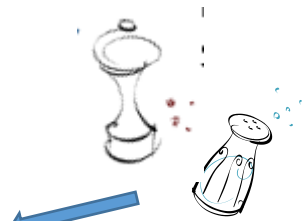


Ugnsfisk med äpple och curry


Martha
FÖRBUNDET

**TACK
FÖR
MATEN!**



400 g SEJFILEÉR
½ tsk SALT
½ tsk PEPPAR

1. Salta och peppara fiskfilèerna



1 GUL LÖK hackad



½ tsk CURRY



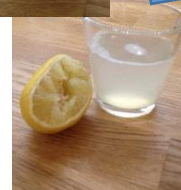
2 msk SMÖR

2. Fräs lök med curry i lite smör



1 ÄPPLE fint rivet

3. Riv äpple och tillsätt i stekpannan



SAFT av ½ CITRON blandat i vatten



1 dl MATLAGNINGSGRÄDDE

4. Häll allt i stekpannan och låt småkoka i 2 minuter



5. Lägg fiskfilèerna i en ugnform, häll över äppelsåsen ur stekpannan och ställ in i ugnen på 225 grader i 10 minuter. Tills fisken är klar



1 ÄPPLE i bitar



6. Ta ut fisken ur ugnen och strö över äppelbitar. Servera med kokt potatis eller potatismos, ärter och kålbitar