

LagaLätt Lunch/Middag Stekt torsk med ratatouille



2 port

Ingredienser

1,0 tsk Olivolja (SLV)
300,0 gram Torskrygg rå
0,5 dl Vatten kranvatten (SLV)
5,0 gram Timjan, färsk
1,0 klyfta Citron (SLV)
0,5 st Lök gul (SLV)
1,0 klyfta Vitlök (SLV)
1,0 tsk Olivolja (SLV)
300,0 gram Squash (SLV)
300,0 gram Aubergine (SLV)
0,5 st Paprika gul (SLV)
200,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Skala och skiva lök, finhacka vitlöken. Skiva squash, aubergine och paprika i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn lök, vitlök, squash, aubergine och paprika. Strö på salt, peppar och örtagårds krydda. Häll på krossade tomater och koka ihop. Hetta upp en stekpanna med olja och lägg ner torskfiléerna. Strö på salt och peppar. Låt steka några minuter per sida och häll på lite vatten och ånga fisken tills den är klar, ca 3 min. Servera med ratatouillen och dekorera med citronklyfta.

Näring per 100 g	Näring per portion
39 kcal	250,5 kcal
4,5 g protein	28,7 g protein
1,0 g fett	6,2 g fett
2,4 g kolhydrater	15,3 g kolhydrater

