

Torsk i ugn

Receptet:

Jag gör i en gratängform som räcker till 4 portioner. Eftersom vi är två som äter, har vi mat för två luncher. Skär ett halvtinat fiskblock, förslagsvis torsk, i ca cm-tjocka skivor.

Lägg ut dem bredvid varann i formen. Blanda champinjonsoppa (outspädd!) med lite creme fraiche. Bred ut den över fisken.

Sätt in i ugnen(200 grader) ca 20 min. tills den är klar. Kokt potatis och ärter, eller annan grönsak, är gott till!

- Ett fiskblock 400g= ca 320 kcal/kalorier
- 1 liten burk champinjonsoppa t.ex. Campbells eller Bong= 150 kcal
- ¼ burk creme fraiche= 80 cal

Sammanlagt 550 kcal delat på 4 portioner= ungefär 140 kcal/portion

Samt till varje portion:

- 50 g kokt potatis(2små)= 45 kcal
- 50g kokta ärter= 40 kcal

Alltså 225 kalorier/portion

Smaklig måltid!