

Publicerad 16 mar 2000

Kolja med paprika och rostad mandel

Portioner: 2 portioner**Tid:** 30 minuter**Ingredienser:**

ca 350 g filé av kolja eller torsk
salt och peppar
2 paprikor, en röd och en gul
2 msk vinäger
1 tsk socker
2 msk rostade pinjenötter
eller mandelspån

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg fiskfiléerna i en smord, ugnseldfast form, salta och peppra. Strimla paprikorna och stek strimlorna nästan mjuka i lite olja under omrörning. Salta. Häll på vinägern och tillsätt sockret. Låt småkoka någon minut. Häll paprikafräset över fiskfiléerna och ställ in dem i ugnen ca 12-15 minuter eller tills fisken är precis genomkokt.

Rosta under tiden pinjenötter eller mandelspån i torr stekpanna under ständig omrörning. Strö dem över den färdiga fisken.

Servera med kokt potatis eller ris.

DN

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.