

Torskfilé på spenatbädd med kräftostsås

200 g kräftost
4 dl crème fraîche
4 dl matlagningsgrädde (alt. Grädde)
4 msk hackad dill
4 msk klippt gräslök
Färsk bladspenat
Fina fiskenkrydda ifrån Nordic Spice
(Denna kan uteslutas om du inte har den hemma ,
du kan byta ut den emot citrongrillkryddan i stället.)
Citronpeppar efter smak
Citrongrillkrydda efter smak
Ev. salt efter smak – Vad försiktig med salt eftersom
det finns salt i de övriga kryddorna.



OBS! om du vill kan du byta ut torskfilén emot laxfilé

Så här gör du:

Blanda ihop kräftosten, crème fraîche, matlagningsgrädden; kryddorna , dillen och gräslöken i en skål.

Skölj och rensa spenaten och lägg ett tjockt täcke i botten på en gratängform. Lägg sedan i filéerna och häll sedan över blandningen. Ställ sedan in formen i ugnen på 200 grader i ca 35 min. Om fisken är frusen sätt in i ugnen på 175 grader i 50-60 min. ställ formen på näst sista valsen.

Serveras med kokt potatis och vi hade färsk broccoli.
Himla gott, smälter verkligen i munnen och såsen blir underbart god.

SMAKLIG SPIS!
Kram Jill