

## Rosa fisk

Skrevet av smg\*

søndag 15. februar 2009 13:34 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:37

---

Nesten alt i en form...

- 1 pk sei/torsk
- 1 boks rømme (lettrømme)
- 1 boks hakkede tomater - helst med krydder
- 1-2 løk
- 1 liten/medium purre
- 1.2 ss smør
- buljong / 1-3 buljongterninger (jeg bruker kjøttbuljong)
- ev. 1-2 gulrøtter
- pepper, ev. salt og kanskje oregano eller timian

Kokepoteter til? I så fall må de settes på først.

Bruk en stor kaseroll eller jerngryte.

Hakk gul løk og skjær purre i små skiver. Fres løken lett i smøret til den er gylden (i gryta). Legg fiskebitene oppi oppå løken - (hvis du skal ha gulrøtter så skjærer du enten skiver eller deler dem i 4 på langs og legger dem i før fisken - de må nærmest varmen for å bli ferdig). Tøm i tomatboksen + rømmeboksen + buljongterningene slik at fisken dekkes - du trenger ikke å røre. Det blir mer appetittelig og mindre mos dersom man rører lite. La putre 20-30 min. Er ferdig når fisken (ev. gulrøttene) er passe. Tilsett krydder etter smak. Jeg bruker kun grovkvernet pepper.

### **smg tilføyer:**

Vi bruker alltid lettrømme i den rosa fisken - og da er den slett ikke ille. Om du ikke vil ha poteter så forsøk med grovt brød til.