

Fisk i ugn

FISK I UGN

För 2 personer

400 gram valfri vit fiskfilé

Efter tycke & smak olivolja

Efter tycke & smak dill

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak svartpeppar

HUSGERÅD

Ugnsform

Kniv

Ugnstermometer

Fisk i ugn

Fisk i ugn

Fisk är fantastiskt enkelt att tillaga och smakar så gott. Dessutom så går det väldigt fort – gott och bekvämt!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 125 grader
- Ringla lite olivolja i en ugnform
- Lägg fiskfilén i ugnformen
- Salta och peppra
- Finhacka dill och strö över fisken
- Sätt en ugnstermometer i tjocka delen av filén, fisken är klar när termometern visar 52 grader

Servera med en stor sallad. Prova gärna [vår fräscha Zucchini-sallad](#), de smakar underbart tillsammans.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)