

Fiskgratäng med Pesto

FISKGRATÄNG MED PESTO

För 4 personer

1 kg torskfilé

Efter tycke och smak pesto på morotsblast/basilika

8 skivor bacon*

4 dl kokosmjölk

2 msk dijonsenap

1 tsk libbsticka*

1 knippe gräslök

Du kan givetvis också använda någon annan Paleo pesto (på basilika t.ex).

*Man kan utesluta bacon.

*Man kan utesluta libbsticka.

HUSGERÅD

Måttsats

Ugnsform

Kniv

Stekpanna

Fiskgratäng med Pesto

Fiskgratäng med Pesto

Så här gör du

- Förbered och gör en omgång med härlig Pesto på morotsblast/basilika. Länk till [receptet för Peston hittar du här](#)
- Sätt ugnen på 200 grader
- Kontrollera och ta bort eventuella ben ur torskfiléerna
- Bred pesto på ena sidan av filéerna
- Rulla ihop filéerna med peston inåt och lägg i en ugnssäkerform
- Dela bacon i mindre bitar och fräs några minuter i en panna med t.ex. ghee (man kan utesluta bacon)
- Häll på kokosmjölken
- Tillsätt dijonsenap, libbsticka och klipp ner gräslöken
- Rör om och låt koka samman någon minut
- Häll blandningen över torskfilén
- Grädda mitt i ugnen i 30 minuter

Nu är din Fiskgratäng med Pesto klar att avnjutas! Servera din Fiskgratäng med [Blomkålsris](#) eller varför inte en härlig sallad!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus