

# Fiskgryta med grönsaker

## FISKGRYTA MED GRÖNSAKER

För 4 personer

### TILLAGNINGSTID:

45 minuter

600 g vit fiskfilé, typ kolja och torsk

1 st gul lök

1 st morot

1 st röd paprika

1 st selleristjälk

1 st zucchini

250 g sötpotatis

6 dl krossade tomater

2 st vitlösklyfta

1 msk nypressad citron

Efter tycke & smak himalayasalt/ havssalt

Efter tycke & smak grovmald svartpeppar

Efter tycke & smak persilja

### HUSGERÅD

Skalkniv

Kniv

Stekpanna

Vitlökspress

Citruspress

Måttsats

Allergiinformation: Receptet innehåller fisk och selleri.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

# Fiskgryta med grönsaker

## Fiskgryta med grönsaker

Denna härliga Fiskgryta är fylld med goda grönsaker och rotfrukter som ger en fyllig och god smak. Om du tycker om fisk så är denna gryta ett måste.

### Så här gör du

- Förbered dina grönsaker
- Skala och dela löken, moroten, sötpotatisen och zucchinin i mindre bitar
- Kärna ur paprikan och skär i bitar
- Skär selleristjälken i slantar
- Bryn samman löken, moroten, sötpotatisen och sellerin i en panna eller kastrull till de börjar bli mjuka och får lite färg
- Tillsätt paprikan och pressa ner vitlöken och låt bryna samma ytterligare någon minut
- Häll över de krossade tomaterna och den nypressade citronsaften
- Rör om och låt sakta koka samman i 10 minuter
- Tillsätt zucchinin
- Rör om och smaka av med salt och nymald svartpeppar
- Låt koka ytterligare 10 minuter
- Skär din fiskfilé i mindre bitar
- Vänd försiktigt ner fisken i grytan
- Låt koka upp och dra sedan bort grytan från värmen och låt den stå i 7 minuter tills fisken är klar
- Toppa med lite persilja vid servering

Servera din Fiskgryta med grönsaker i sin enkelhet tillsammans med en grön sallad.



Låt dig även inspireras av andra [goda fiskrätter](#) här i [Paleoskafferiet](#).

# Fiskgryta med grönsaker

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

---