

Paleoskafferiets Fiskgratäng

FISKGRATÄNG	
Receptet är för 4 personer	
600 gram	torskfilé
1 st	purjolök
1 "knippe"	sparris
2-3 nypor	himalayasalt/havssalt
Efter tycke & smak	svartpeppar
5 dl	kokosmjölk
3 msk	dijonsenap
3 msk	dill (frost går bra)
HUSGERÅD	
Måttats	
Ugnsform	
Kniv	
Bunke	
Ballongvisp	

Paleoskafferiets Fiskgratäng

Paleoskafferiets Fiskgratäng

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Lägg torskfilén i en ugnssäker form
- Salta och peppra på fisken
- Skölj och skär purjolöken i slantar som du strör över fisken
- Skölj och skär bort ändarna på sparrisen
- Lägg sparrisen i formen
- Vispa ihop kokosmjölk och dijonsenap
- Blanda i dillen
- Häll över gratängen
- Grädda mitt i ugnen i ca 40 minuter tills fisken faller i sär när du testar försiktigt med en gaffel

[Fiskgratäng 1](#) Fiskgratäng prototype unknown

Nu är fiskgratängen färdig att avnjutas tillsammans med ett valfritt tillbehör, gärna en härlig blandsallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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