

Rökig fiskfilé med fänkål och paprika

RÖKIG FISKFILÉ MED FÄNKÅL OCH PAPRIKA	
Ger 2 portioner	
TILLAGNINGSTID:	
40 minuter	
400 g	Valfri vit fiskfilé (så som kolja, torsk, sej eller rödtungafile)
1 st	fänkål
1 st	röd paprika
1 st	gul paprika
2 st	rödlök
70 g	babyspenat
Efter tycke & smak	olivolja
Efter tycke & smak	flingsalt
Efter tycke & smak	rökt paprikapulver
Efter tycke & smak	himalayasalt
HUSGERÅD	
Kniv	
Stekpanna	

Allergiinformation: Receptet innehåller fisk.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Cervera.

Rökig fiskfilé med fänkål och paprika

Rökig fiskfilé med fänkål och paprika

Om du tycker om fisk och att servera allt i en och samma panna då kommer du älska denna härliga rätt.

Rökig fiskfilé med fänkål och paprika, så gott och enkelt och middagen står på bordet inom 40 minuter.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skölj och dela fänkålen, paprikorna och rödlöken i önskade bitar
- Ringla lite [olivolja](#) i botten på en plåt och fördela grönsakerna över plåten
- Ringla över ytterligare lite olivolja och strö över lite [flingsalt](#)



- Ugnsgrilla grönsakerna i 30 minuter tills de börjar få fin färg och känns mjuka
- Medan grönsakerna står i ugnen förbereder och steker du fisken
- Salta och krydda fiskfilén med rökt paprikapulver på båda sidor
- Stek varje filé i [ghee](#) i en [stekpanna](#), ca 2 minuter på varje sida. (tiden här kan variera beroende på vilken fiskfilé du använder).
- Skölj och fördela babyspenaten över ett uppläggningsfat
- När grönsakerna är färdigrillande fördelar du dessa över babyspenaten
- Avsluta med att lägga på den stekta fiskfilén.
- Servera och Njut!

Är du sugen på fler goda fiskrecept så gör ett besök under kategorin [Fisk och Skaldjur](#) här i Paleoskafferiet.

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)



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.