

Snabbrimmad vit fisk

SNABBRIMMAD VIT FISK I UGN

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

ca 30 minuter

800 g vit fisk

1 l vatten

1 dl mald havssalt

VI REKOMMENDERAR:

ugnstermometer

HUSGERÅD

Bunke

Måttsats

Ugnstermometer

Allergiinformation: Receptet innehåller fisk.

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

Snabbrimmad vit fisk

Snabbrimmad fisk i ugn

En god tillagad torskrygg, koljafile, eller annan vit fisk, är ju ljuvligt. Att snabbrimma fisken och sedan tillaga den i ugnen är superenkelt och blir så gott!

Saltlag till fisk

Att rimma fisk i en saltlag har vi förut tyckt varit både svårt och krångligt men sedan vi, från vår lokala fiskhandlare, fick veta hur man enkelt och snabbt gör det så har vi insett att det inte finns något enklare.

Dessutom blir fisken perfekt varje gång!

Gott att servera till din fisk

Det finns mycket gott som passar bra att servera till en snabbrimmad vit fisk, vi kan rekommendera:

- [Hollandaisesås](#)
- [Ugnstrostad fänkål med citron och chili](#)



Laga och njut av en god snabbrimmad vit fisk till middag!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 170 grader
- Blanda ihop saltlagen
- Lägg ner din fisk
- Låt ligga i 13 minuter
- Ta upp fisken och skölj av dem lätt och torka av den något
- Lägg på en plåt med bakplåtspapper
- Sätt i en [ugnstermometer](#) i fisken
- Låt vara i ugnen tills fisken nått en innetemperatur på 43 grader

Ta ut och servera direkt!

Tips! Du kan variera mängden saltlag beroende på hur mycket fisk du ska göra men en tumregel är att du alltid ska ha 10% salt av mängden vatten.

Fler goda fiskrecept

Snabbrimmad vit fisk

Om du, precis som vi, tycker om att njuta av god fisk till middag då och då så kanske du även är intresserad av följande recept:

- [Fiskgratäng med räkor](#)
- [Brasiliansk fiskgryta](#)
- [Fisksoppa med curry och räkor](#)

Tid att njuta!

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.
