

# Fiskrétturinn hennar mömmu

( fyrir u.þ.b. fóra )

## Innihald:

800 g ýsa eða þorskur

1 grænt epli

1 græn paprika

1 rauðlaukur

1 rauð paprika

4 gulrætur

1/2 spergilkáshöfuð

150 g rjómaostur

1-4 msk af karrý (smekksatriði)

Salt og pipar

100 g rifinn ostur



## Aðferð:

Skerið grænmetið smátt. Hitið olíu á pönnu við vægan hita og steikið í 2-3 mínútur. Bætið rjómaostinum við og kryddið með karrý, salti og pipar. Blandið öllu vel saman og leyfið þessu að malla við vægan hita í 5 mínútur. Skolið fiskinn vel, skerið og radið bitunum í eldfast mót. Hellið grænmetisblöndunni yfir og sáldrið að endingu rifnum osti út á réttinn. Bakist við 190°C í 25-30 mínútur. Berið fram með hrísgrjónum og fersku salati.

Verði ykkur að góðu!

  
nordanfiskur  
Góður kostur  
-á hvers manns disk!

