

# Grilladur þorskur með jógúrtsósu

(fyrir u.þ.b tvo)

## Innihald:

570 g þorskur

60 g hreint jógúrt

3 msk fínsaxaðar agúrkur

1 msk fínsaxað myntulauf

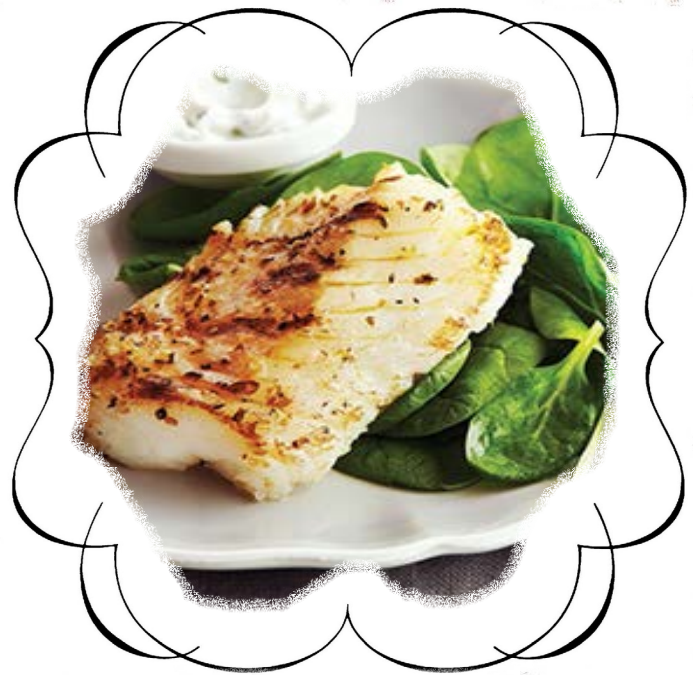
1/2 fínsaxaður laukur

Olía

1/2 tsk oreganó

1/4 tsk salt

1/4 tsk svartur pipar



## Aðferð:

Forhitid grillid á háum hita og burstid grillid létt með olíu. Sráid oreganó, salti og pipar á báðar hliðar þorsksins og grillid í 3 mín á hvorri hlið, eða þangað til þorskurinn er varla gegnsær í miðjunni (varist að ofgrilla fiskinn). Blandid í skál jógúrt, gúrku, myntu, lauk og salti og berið fram sem sósu með fiskinum .

Verði ykkur að góðu!



**nordanfiskur**

Góður kostur  
-á hvers manns disk!