

FISK I SAUS (4 porsjoner)

800 g torskefilet
litt vann + sitronsaft
salt
5 dl melk + fiskekraft
2 1/2 ss hvetemel
karri
persille

Kok opp vann og tilsett sitronsaft og salt. Legg i fisken, dra kjelen til side og la fisken trekke ca. 5–10 minutter. Lag saus ved å jevne melk og fiskekraft med hvetemel. Smak til med karri. Findel fisken med en gaffel. Dryss over hakket persille ved servering. Server med potet og gulrot eller andre grønnsaker. Potetmos og gulrotmos kan også brukes.



FISK I SAUS



Norges
Parkinson-
forbund

69