

Fiskegryte à la Anne-Lise (4 pers.)

600 gr. fisk. (all hvit fisk. torsk, hyse, sei o.s.v.)

1-2 løk.

1 boks hakket tomat.

1-2 paprika.

1-2 fedd hvitløk

2 chilli fersk el. 2 ts. chillipasta

1 squash.

3 dl. matfløte

Stek fisken litt i olje/smør.

Legg i en ildfast skål. Ha på salt & pepper.

Surr løken. Ha i de andre tingene.

Squashen delt på langs og deretter

delt i biter. Paprikaen delt i biter.

Ha på matfløte og kok "sausen" ca. 10 min.

Hell alt over fisken.

Stek "gryten" på 200°C i ca. 20 min.

Serveres med poteter og brød.