



20 min.

Stegt torskefisk med frisk pasta, spinat og tomater

Alt det gode i én middagsret.

Fortsættes



Stegt torskefisk med frisk pasta, spinat og tomater

Klargøring af grønt

- 1 Skær peberfrugt i strimler, og anret dem i en skål til snackgrønt. Skær tomat i små tern, og snit spinat groft.

Stegt fisk

- 2 Varm en pande op, tilsæt olie, og steg fisk ved middel varme, til den er gylden og gennemtilberedt, 5-8 min. alt efter tykkelse. Krydr med salt.

Frisk pasta

- 3 Kom pastaen i spilkogende vand, tilsæt salt, og kog den i 5-7 min. Dræn vandet fra.

Tomater og spinat

- 4 Varm imens en anden pande op, tilsæt olie, og steg tomater 1-2 min.
- 5 Tilsæt fløde og ½-1 dl vand, og kog op, til sauce tykner, 2-3 min.
- 6 Tilsæt spinat, og lad den simre med, til den falder sammen, 1-2 min. Smag til med salt og sort peber.

Servering

Anret pasta på tallerkener, og anret fisk, tomater og spinat ved siden af. Servér med snackgrønt til.

Inden du går i gang

Sæt vand over til pasta, og skylt alt grønt.



Ingredienser / 4 pers.

2 peberfrugter
4 tomater
200g spinat
500g torskefisk uden skind
500g frisk pasta
1 bæger fløde 100ml
Olivenolie
Salt og sort peber