

Fiskagrýta við laksi og grønmeti

Henda uppskriftin uppá vælsmakkandi fiskagrýtu til bæði stór og smá er lótt at gera og tykkum nýtist bert fullkornsbreyð aftur við.

Tilfar til 4 verðar:

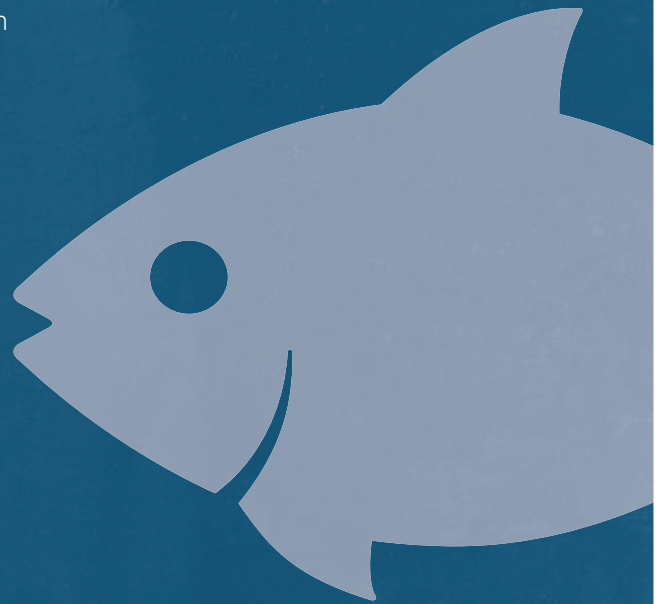
600 gr. laksastykkir uttan skraðu og bein
2 skalottuleykir
1 punt av hvítleyki
4 epli
2 gularøtur
4 várleykir
1/2 brokkoli
2 súpisk. av olju
10 dl av vatni
2 fiskabótamolar
1 dl av matróma
1 tsk. av ljósum maisenajavnara
½ tsk. av salti
¼ tsk. av pípari
Eitt sindur av frískari persillu.

Aftur við:

Fullkornsbreyð

Arbeiðsháttur:

Sker laksin í bitar á umleið 3 cm. Vaska og hakka skalottuleykin fínt, sker epli, gularøtur og várleykin smátt. Vaska brokkoli og sker í smá tyssi. Koyr síðani vatn og fiskabótamolar í grýtuna saman við grønmetinum og lat kóka til grønmeti er bloyt nað nakað. Koyr matróman og maisenajavnara í og lat kóka. Smakka til við salti og pípari. Koyr síðani laksastykkini í grýtuna og lat smákóka í umleið 5 minuttir. Hakkað persilluna og stroy útyvir áðrenn borðreitt verður og hav fullkornsbreyð aftur við.



Fólkaheilsuráðið

