



Borðum meiri fisk!

uppskrift að ljúffengum fiskrétti fyrir alla fjölskylduna

Soðin ýsa

(fyrir 4)

- 800 g ýsuflök, með roði eða roð- og beinlaus
- 1 l vatn
- 1 ts. salt
- 10 stk. piparkorn (ef vill)
- 1-2 lárviðarlauf (ef vill)

Sjóðið saman vatn, salt, piparkorn og lárviðarlauf í nokkrar mínútur.

Skerið fiskinn í stykki og setjið út í sjóðandi kryddvatnið.

Slökkvið undir pottinum og látið fiskinn bíða í vatninu þar til hann er hvítur í gegn.

Gúrkusósa:

- 1 dós sýrður rjómi (180 ml), 5%
- 1 ts. Dijon sinnep
- 1 ts. balsamedik
- 3 msk. „sweet relish“ eða súrar gúrkur, smátt saxaðar

Blandið öllu saman, ef vill má bæta smátt söxuðu harðsoðnu eggj út í.

Berið fiskinn fram með soðnum kartöflum og gúrkusósu.

Fleiri uppskriftir á lydheilsustod.is