



HJEMMELAVET MAKREL I TOMAT

INGREDIENSER (4 PERSONER)

2 makrelfileter
Smør/olie
Salt og peber
3 tomater, skåret i tern
1 lille dåse tomatpuré (ca. 50 g)
1 forårsløg
2-3 radiser
2 æg, hårdkogte
Rugbrød

SÅDAN GØR DU

Kom makrelfileter i et smurt ildfast fad og bag i 15 minutter ved 100 grader.
Kom tomaterne i en skål og tilsæt tomatpuré, salt og peber. Rør det sammen.
Pluk makrellen i mindre stykker og vend den i tomatsovsen.
Server på rugbrød og pynt med radiser, forårsløg, persille og æg.

DU KAN FINDE FLERE OPSKRIFTER PÅ PROJEKT FISK'S FACEBOOK SIDE

IFISKA

NORDEA
FONDEN