

## **Fagur fiskur úr sjó**

**Fyrir tvo**

- ½ laukur
- 1 msk. matarolía
- ¼ græn paprika
- ¼ rauð paprika
- 1 dl tómatsósa
- 1 dl vatn
- 2 tsk basil
- ½ tsk grænmetiskraftur
- ¼ tsk salt
- 2- 3 fiskstykki

### **Aðferð:**

1. Hreinsið og skerið laukinn smátt.
2. Hreinsið og skerið paprikuna í mjóa strimla.
3. Blandið saman í skál: tómatssósu, vatni ,basil, grænmetiskrafti og salti.
4. Hitið olíu á pönnu (á 3) og mýkið laukinn (á 1-1 ½) í 2-3 mín.
5. Hellið sósunni úr skálinni á pönnuna og hrærið í þar til suðan kemur upp.
6. Bætið fiskinum og paprikunni á pönnuna og látið krauma í 3-4 mínútur.