

Pítsafiskur á pönnu

Fyrir tvo

1 msk olía

½ laukur smátt saxaður

1 rifinn gulrót

2 fiskstykki, ýsa eða þorskur

¼ tsk salt

½ tsk arómat

¾ dl. tómatsósa

1 ½ dl rifinn ostur

Aðferð

1. Setjið olíu á pönnu .
2. Skerið niður lauk og rífið gulrót
3. Svissið laukinn og gulrótina á pönnu og látið saman í sátu. (3 fyrst og lækka svo niður í 1 ½)
4. Raðið fiskstykkjunum ofan á og kryddið með salti og arómat kryddi.
5. Dreifið tómatsósu yfir fiskinn og þekið með osti.
6. Kveikið undir pönnunni (á hæsta)og látið fiskinn sjóða undir loki í 4-5mínútur. (lækka hitann í lágsta þegar fiskurinn fer að krauma)
7. Til að sjá hvort fiskurinn er bakaður í gegn er gott að stinga með hníf í hann þar sem hann er þykkastur, ef hann er hvítur er hann tilbúinn.
8. Ef fiskurinn er glær í sárið þarf að elda hann örlítið lengur

Borið fram með hrísgrjónum sem eru elduð samkvæmt leiðbeiningum á pakka.