



Slötorps Fiskpudding

Denna fiskpudding är enkel att göra och passar bra till både vardag och helg.

Receptet är för ca 6 personer men kan justeras att passa både fler och färre.

Ingredienser

400 - 500 g Fisk - Torsk, Lax till exempel
3 dl okokt ris
3 Ägg
4 dl Mjök
1 dl Grädde
1/3-dels förpackning färska spenatblad
1 msk Fiskfond eller 1 fiskbuljongtärning
Peppar
Ströbröd

Gör så här

1. Sätt på ugnen på ca 200 grader.
2. Koka riset och låt svalna
3. Tärna fisken i ca 2 cm kuber och lägg i en skål.
4. Hacka spenaten grovt och blanda med fisken och det svalnade riset.
5. Smöra en ugnsfast form, häll i blandningen och fördela jämnt.
6. Knäck tre ägg i en skål och häll i mjök och grädde, och vispa ihop.
7. Krydda äggblandningen med fond/buljong, salt och peppar, smaka av.
8. Häll äggstanningen i formen och avsluta med att strö över ströbröd i ett jämnt och tunt täcke.
9. Sätt in formen i ugnen i ca 40 minuter. Kontrollera med jämna mellanrum så att inte ströbrödet bränns eller att äggstanningen fortfarande är lös.

Bra både till middag och som luncher dagen efter.

Smaklig Måltid

/Peter