

## Ångkockt fisk med grönsaker

**Tar ca. 25min att tillaga**

**Lägg fram ett paket torskfile i kylan när du går till jobbet.**

-Skär upp grönsaker i bra ätbara bitar t.ex. palsternacka, kålrabbi, broccoli, morot, sötpotatis och pumpa.

-Ångkoka dem i 10-15min tills de är av bra konsisten. Rör om dem några gånger under tiden. Ha Herbamaresalt i vattnet eller andra kryddor.

-Ångkoka sedan fisken i ca. 5-10min ihop med någon kålsort som du skurit i mindre bitar t.ex. Pak Choi eller vitkål. Krydda med Herbamaresalt.

-Gör en sås av halv burk eko majonäs, en pressad stor vitlök, 0,5tsk pressad citron, herbamaresalt och chilikrydda som du blandar ordentligt.

-Servera med surkål, rädisor och valfria groddar.

