

Opskrift. Makrel i tomat.

Ingredienser:

3 stk. makrelfileter

1 dåse hakkede tomater

1 løg

1 fed hvidløg

Olivেনolie, salt og sort peber



Fremgangsmåde:

Kom makrelfileter i et smurt ildfast fad og bag i 15 minutter ved 100 grader.

Lav en simpel tomatsauce ved at sautere finthakkede løg og hvidløg i lidt olivenolie i en gryde, til de er helt møre, uden at de tager farve. Tilsæt så de hakkede tomater og lad det hele koge igennem ca. 10-15 min. Smag til med salt og friskkværnet sort peber.

Bland tomatsovsen og fileterne sammen og server evt. på rugbrød.