

## ماهی یوس Gös با تره فرنگی و سیب زمینی پخته

4 پرس (برای چهار نفر)

سیب زمینی برای چهار نفر

چهار عدد ماهی یوس فیله (150 گرم) Gösfiléer

کره

نمک و فلفل سفید

یک مقدار تره فرنگی

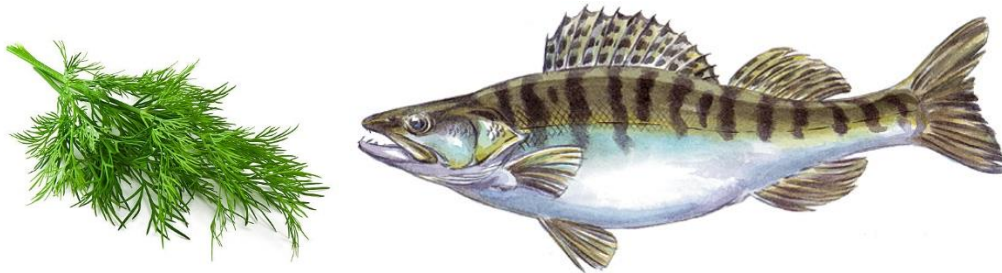
یک دسی لیتر شراب سفید بدون الکل (در فروشگاههای مواد غذایی فروخته میشود و بدون الکل هست)

یک عدد (fiskbuljong با نصف دسی لیتر آب)

یک دسی لیتر شوید خرد شده

1. سیب زمینی ها پوست کنید و بگذارید تا پخته شود.
2. ریشه ی تره فرنگی را بریده، سپس بشویید بعد تره فرنگی را به نوارهای نازک خرد کنید.
3. یک تکه کره در قابلمه میریزیم و تره فرنگی ها را با کره، شراب سفید و پودر ماهی (fiskbuljongen) و آب هم میزنیم و پنج دقیقه اجازه میدهیم با هم پخته شوند.
4. فیله های ماهی را نمک و فلفل بزنید و بعد آنها را در قابلمه در روی تره فرنگی و موادی که هست قرار دهید و اجازه دهید به مدت 8 دقیقه همراه کره و تره فرنگی پخته شود.
5. بعد از 8 دقیقه ماهیها را از داخل قابلمه بیرون آورده و همراه شوید خرد شده و سیب زمینی پخته شده میتوانید سرو کنید.

ماهی فیله را میتوان با ماهیهای دیگر مانند ماهی یدا (Gädda)، تورشک (Torsk)، آب بوره (Abborre)، لاکه (Lake)، یا لاکس (Lax) تغییر داد.



Smaka på Vänern, Hushållningssällskapet Västra

[johanna.ekekrantz@hushallningssallskapet.se](mailto:johanna.ekekrantz@hushallningssallskapet.se) 010-288 01 30

[christina.milen.jacobsson@hushallningssallskapet.se](mailto:christina.milen.jacobsson@hushallningssallskapet.se) 0521-72 55 15