

# Fisk med kokebananer

## INGREDIENSER

- 4 fileter av hvit fisk
- 1 kopp vann
- 2/3 kopp eddik
- 1 ss sukker
- 50 g smør
- 2 ss olje
- 2 ss tørket persille
- 1 hvitøksfedd, knust
- 2 grønne bananer
- 3 middels store tomater
- 2 ss tomatpurè
- 1 ts salt
- 2 store løk, kuttet i biter
- 1 grønn paprika, kuttet i biter

## SLIK GJØR DU

1. Varm oljen i en panne, ha i smør, paprika, løk og hvitløk. La det surre til løken er myk.
2. Ha i hakket tomat og la det surre i 10 min til.
3. Ha så i purè, pepper, sukker, salt, vann og eddik. Rør godt. Småkok i 10 min.
4. Skrell bananene, skjær i tynne skiver og legg i formen sammen med fisken. Hell den varme sausen over, dryss over persille.
5. Legg over folie, og la det hele bake i ovnen på 180 grader i ca 35 minutter.

*Serveres med ris eller nshima*

