



Ovnsbakt torsk med krydret tomatsaus og fetaost

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 1 TIME ALLERGENER: FISK, MELK, SULFITTER



Ingredienser

Tomatsaus

600 g hermetiske hakkede tomater
1 dl olivenolje
2 ss tomatpuré
1 ts balsamicoeddik
20 g ansjos (valgfritt)
0,5 sitron, saften
1 ts Sukrin gold (valgfritt)
1 ts paprikapulver eller røykt paprikapulver
1 ts tørket basilikum
1 ts tørket timian
1 klype kajennepepper
Salt og pepper

Ingredienser til formen

0,5 rødlok
1 paprika
1 aubergine
8 cherrytomater
25 g oliven
500 g torskefilet uten skinn og bein
Raspet sitronskall
100 g fetaost eller revet ost
Frisk kruspersille til servering (valgfritt)

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på over-og undervarme på 200 grader.
2. Bland alle ingrediensene til tomatsausen i en blender og lag en jevn saus.
3. Kutt rødlok i små terninger. Kutt paprika i strimler. Kutt aubergine i tynne skiver. Kutt cherrytomater i båter og oliven i skiver.
4. Stek rødlok og aubergine i en stekepanne med noen spiseskjeer vann og olivenolje på medium varme i rundt 10 minutter. Krydre med salt.
5. Legg alle grønnsakene i en ildfast form. Hell over tomatsausen og bland godt.
6. Stek på midterste rille i stekeovnen i 35 minutter.
7. Del gjerne fisken i litt mindre stykker. Ta formen ut av ovnen og legg over torskestykkene. Krydre fisken med pepper, rasp over litt sitronskall og smuldre over fetaosten. Bruker du pinjekjerner må du salte fisken litt. Det trenger du ikke dersom du bruker fetaost, da osten er salt nok.
8. Sett formen tilbake i stekeovnen og la stå i ca. 12 minutter, til fisken flaker seg.
9. La formen hvile noen minutter før servering. Strø over hakket frisk kruspersille.

KALORIER : 482KCAL | KARBOHYDRATER : 11,8G | PROTEIN : 32G | FETT : 34G

Tips

Server gjerne retten med dampet brokkoli eller blomkål.

Fetaost kan erstattes av hakkede pinjekjerner for melkefri rett.