



Ovnsbakt torsk med sennepsvinaigrette

MENGDE: 1 PORSJON TID: 40 MINUTTER ALLERGENER: FISK, MELK, SELLERI, SENNEP



Ingredienser

0,25 stk. purreløk
1 stilk stangselleri
250 g Eldorado fryste bukettgrønnsaker
125 g torskefilet
1 ss pinjekjerner
2 ss seterrømme
1 ts kapers
0,5 ts tørket dill

Vinaigrette

1 ts sitronsaft
1 ts Dijon sennep
3 ss olivenolje
Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 180 grader over- og undervarme.
2. Kutt purre og stangselleri i tynne skiver.
3. Legg bukettgrønnsakene direkte fra frysen i en ildfast form, sammen med purre og stangselleri. Strø over salt og pepper.
4. Stek midt i stekeovnen i 15 minutter.
5. Bland sammen alle ingrediensene til sennepsvinaigretten i en liten skål.
6. Ta den ildfaste formen ut av ovnen og legg fisken over grønnsaken. Hell vinaigretten over fisken og dryss over hakkede pinjekjerner.
7. Stek videre midt i stekeovnen i 15 minutter, til fisken flaker seg.
8. Bland sammen seterrømme, kapers og dill. Server til retten.

KALORIER : 541KCAL I KARBOHYDRATER : 11,7G I PROTEIN : 33G I FETT : 39G

omhelse.no

Tips

Eldorado fryste bukettgrønnsaker kan erstattes av for eksempel squash, blomkål, brokkoli og/eller aspargesbønner.