

Ovnsbakt torsk med grønnsaker

Ingredienser

- 200–400 g torskefilet
- 1 brokkoli
- 1 rødløk
- 1 gulrot
- 8–10 cherrytomater
- 2 ss olje
- $\frac{3}{4}$ ts salt
- $\frac{1}{2}$ ts pepper
- persille eller basilikum

Redskaper

- kniv (fisk)
- kokkekniv
- rensekniv
- grønnsakskreller
- spiseskje (ss)
- teskje (ts)
- arbeidstallerken
- ildfast form
- 1 fjøl til fisk
- 1 fjøl til grønnsaker

Oppskrift

1. Sett stekeovnen på 200 grader.
2. Skjær fisken i porsjonsstykker og legg dem på en arbeidstallerken.
3. Skrell og kutt grønnsaker i små biter. Det kan være lurt å legge en fuktig kjøkkenklut under fjøla så den ligger stødig på kjøkkenbenken. Hånden som holder grønnsakene, bør formes i et klogrep.
4. Legg grønnsakene i en ildfast form smurt med 1 ss olje.
5. Legg fisken over grønnsakene.
6. Smak til med salt, pepper, urter og olivenolje.
7. Sett formen i ovnen i 20–25 minutter.
8. Fisken er ferdig når fiskeflakene deler seg når du trykker på fisken.

Serveres med kokte poteter eller potetmos.

Tips: Visste du at frossen fisk ikke trenger å tines når den skal ovnsbakes? Ofte kan det være en fordel å tilberede fisk fra frossen tilstand. Skal du steke den i stekepanna, er det imidlertid smart å halvtine den først. Du kan tine fisken ved å legge den i et kar med vann og litt salt. Husk å tørke godt av fisken med papir før den skal stekes i en panna med fett.
