

inköpslistan.se

Av: Linda

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

FRASÖVERBAKAD FISK

Ingredienser

600 g fisk, t ex lax eller sej
1 tsk salt
1 krm vitpeppar

Frastäcke

2 skivor vitt bröd
1 kruka basilika
2 msk olivolja
1 klyfta vitlök
2 dl parmesan *(finriven)*
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Tillbehör

fänkål *(kokt)*
potatis

Gör så här

Sätt ugnen på 250 grader.
Torka brödet en kort stund i ugnen.
Skär eventuellt fisken i portionsbitar. Salta och peppra den runt om. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
Finhacka basilikabladen i matberedaren eller med mixerstav. Tillsätt olivolja, vitlök och smulat bröd. Tillsätt osten. Kör ihop till en smulig massa. Smaka av med salt och peppar. Finfördela blandningen över fisken.

Ansa och skär fänkålen i klyftor. Koka den i saltat vatten ca 8 min eller tills den är mjuk.

Gratinera fisken mitt i ugnen 5-10 minuter, tiden varierar beroende på fiskens tjocklek.

Servera med potatis.