

inköpslistan.se

Av: Lotta Kruse

4 port

Fisk, Huvudrätt, Lättlagat, Vardag, I ugn

TORSKFILÉ I UGNEN MED MEDELHAVSSMAKER

Den här fiskrätten är väldig enkel att göra och den är sprängfylld med smaker som funkar suveränt ihop.

Ingredienser

8 dl vatten
$^3/_4$ dl salt
600 g torskfile
svartpeppar, grovm.
200 g körsbärstomater
1 dl oliver, kalamata
2 klyftor vitlök *(finhackade)*
1,5 msk kapris
olivolja
50 g smör
1 st citron *(Finrivet skal)*
persilja
8 st potatis

Gör så här

1. Ta bort eventuella ben från fisken. Blanda 8 dl vatten med 3/4 dl salt och lägg i torsken. Snabbrimma ca 15 minuter.

2. Ta upp fisken, skölj av och lägg i en form bottnad med lite olivolja. Salta lätt och svartpeppra.

3. Fördela tomater, oliver, vitlök och kapris ovanpå fisken. Ringla över olivolja och lägg på klickar av smöret.

4. Ställ in i ugnen på 180° i 15-20 minuter. Kolla fisken efter en stund, tillagningstiden beror på hur tjock fisken är.

5. Skala och koka potatisen.

6. Den är klar när den flikar sig så där härligt när du drar med en gaffel och ska vara vit och fin i färgen.

7. När du har tagit ut fisken, strö över rivet citronskal och hackad persilja. Servera genast med kokt potatis