

Fisk i Fad

Det skal du bruge:

600 g Torsk eller Kuller
3 store porrer
5 mellemstore gulerødder
3 mellemstore kartofler
1 Citron
3 dl. Hollandaise Sauce
Lidt timian
Frisk persille
Salt, Peber, Friskkværnet
Rasp



Sådan gør du

Fiskene aftørres og saltets let, lad dem stå og hvile
Skræl kartofler, gulerødder og porrer
Skært kartoflerne ud i mundrette stykker
Gulerødderne skæres ud i små stave
Porerne skæres skråt ud i 3 til 4 cm længde
Kog grøntsagerne i letsaltet vand – skal ikke være helt møre
Lav Hollandaise sauce imens
Hæld vandet fra grøntsagerne og hæld dem i et smurt fad
Hel 2/3 del af Hollandaise saucen over
Drys med lidt timian og persille
Fiskestykkerne placeres oven på, saltes let og drysses med friskkværnet peber.
Hæld resten af Hollandaise saucen over fiskene
Drys fiskene med lidt rasp
Dryp fiskene med saft fra knap en 1/2 citron
Sæt fadet med fisk og grøntsager i en forvarmet ovn ved 180 grader varmluft i 20 min.
Tag fadet ud og pynt fisken med lidt persille, halve citronskiver og evt. små halve tomater
Der kan også pyntes lidt med grønne asparges

SAF den 3. april 2023

<http://froeslev.com/froeslevs-opskrifter/fiskifad>