

Ingredienser:

2-3 fiskefileter uden skind, rødfisk eller lyssej (ca. 500 g)
½ kg melede kartofler i både
3 løg i både (ca. 300 g)
1 stor eller 2 mindre porrer
1½ spsk. friske hakkede basilikumblade eller ½ tsk. tørret basilikum
¼ tsk. tørret muskat
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber
3 tomater i halve, tykke skiver (ca. 250 g)
¼ liter Karoline's Mornay sauce (14%)

Tilberedning:

1. Rens og tør fiskefileterne
2. Kom kartoflerne i en stor gryde med kogende vand. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 8 min.
Tilsæt løg og porre, kog ved kraftig varme, stadig under låg, i yderligere ca. 2 min. Hæld vandet fra kartofler og løg og damp dem tørre
3. Fordel grønsagerne i et ovnfast fad (ca. 6 x 17 x 26 cm) Drys basilikum og halvdelen af krydderierne over. Fordel fiskefileter og dernæst tomatkiver oven på grønsagerne. Drys resten af krydderierne på retten og hæld Mornay sauce over
4. Bag retten midt i ovnen ved 200° i ca. 20-22 min. og lad den trække tildækket på køkkenbordet i ca. 10 min.
5. Pynt evt. med friske basilikumblade
Server retten i det ovnfaste fad

Tips:

Fisk og kartofler i ovn

(2 personer)



Tilrettet opskrift fra Karolines køkken