

Ingredienser:

- 2 - 300 g lys sejfilet
- 4 forkogte kartofler, skåret i mundrette stykker
- 1 løg, rensset og skåret i både
- ¼ dl. tør hvidvin (eller æblemost)
- Lidt tørret Timian (smager meget igennem)
- 1 laurbærblad
- 1 fast rød tomat, delt i kvarte stykker
- Rapsolie
- Salt og peber
- Evt. nogle forkogte rosenkål, delt i halve
- Evt. 1 forkogt gulerod, skåret i stave

Tilberedning:

1. Forvarm ovnen ved 200°
2. Et passende ovnfast fad smøres med margarine. Læg grøntsagerne i og vend dem i 4-6 spsk. rapsolie samt lidt salt og peber. Drys med lidt timian og tilsæt laurbærbladet
3. Sæt fadet i ovnen. Steg til grøntsagerne er møre og begynder at tage farve
4. Drys fisken med lidt salt, og lad den trække i 5 – 8 min.
5. Tag fadet med grøntsagerne ud af ovnen, fordel fisk og tomat mellem grøntsagerne. Tilsæt hvidvin (æblemost) og dryp lidt citronsaft over
5. Sæt fadet tilbage i ovnen og steg til fisken er blevet hvid helt igennem

Tips:

Anvend gerne flere af årstidens grøntsager. F.eks. Fennikel

Sejfilet i fad

(2 personer)

