

OVNBAGT TORSK MED INGEFÆR OG GULERØDDER

Når den milde torsk bages i ovnen, får den naturligt en god aroma, som her suppleres med smagsgivere, som ikke slår fejl: Ingefær, chili samt citron- og appelsinsaft. En simpel, smuk anretning og en delikat måde at spise fisk på i hverdagen. Pynt med lidt frisk dild og indtag den friske fangst.

•

Ingredienser

- ca. 500 g torskefilet
- salt
- peber
- 1 spsk olie
- 40 g smør
- 500 g gulerødder
- 2 spsk ingefær
- 1 dl hønsbouillon
- 1 dl appelsinsaft (friskpresset)
- saft af 1 citron
- 1 bdt forårsløg
- lidt chilipulver eller chiliflager
- dild til pynt

Skær fisken i passende portionsstykker. Læg dem på bagepapir i et ovnfast fad, drys med salt og peber og dryp lidt olie over. Fisken skal have ca. 10 min. i ovnen ved 200 grader, afhængig af fileternes tykkelse.

Skræl gulerødderne og skær dem i skiver. Skær skrællen af ingefæren og hak den fint. Smelt halvdelen af smørret i en gryde, kom gulerødder og ingefær i og rør et par minutter.

Tilsæt bouillon, appelsinsaft og citronsaft og lad det koge lidt ind, så det bliver lidt tykkere. Tilsæt forårsløg og chili. Lad det småkoge til gulerødderne er møre, men stadig sprøde. Til sidst kommes det sidste smør i.

Pynt med dild og servér med ris eller brød til.

