

Græsk inspireret fisk i fad



Denne simple ret er nem at lave, super sund og med smag af middelhavets gode køkken.

En perfekt måde at servere et stykke god fisk på – også hvis du skal lave nem mad til flere personer. Du vil elske den...

Det skal du bruge til 2 pers.

300 gr filet af torsk
40 g Parmaskinke
4-6 salvieblade
150 g squash
150 g aubergine
100 g rød peberfrugt
100 g fennikel
50 g rødløg
1 fed hvidløg
70 g mørke oliven uden sten
30 g kapers
1 spsk citronsaft
3 spsk olivenolie
Salt og peber
30 g feta
Persille, oregano, basilikum
2 lime
50 g mayonnaise
2 spsk frisk dild

Sådan gør du

Opvarm ovnen til 200°C

Læg 1-3 blade salvie på hvert stykke fisk, krydr med salt og peber. Pak fisken ind i parmaskinke.

Skær squash, aubergine, rød peberfrugt i grove tern og snit fennikel fint. Skær rødløget i skiver og hak hvidløget groft.

Bland grøntsagerne i et smurt ovnfast fad sammen med oliven og kapers. Dryp citronsaft og olie over retten og drys med salt og peber.

Læg fisken ovenpå og smuldr fetaen henover.

Sæt fadet i ovnen i ca. 20 min til fisken er gennemstegt.

Dildmayo

Rør mayonnaise og finthakket frisk dild sammen til en dip.

Hak lidt friske urter: persille, basilikum og oregano, og drys dem over retten inden servering.

Kan evt. serveres med et stykke grov flutes.

Velbekomme

KIG IND!

Butikken er altid fyldt med nemme færdigretter, delikatesser, fersk fisk og nyrøget fisk fra egne ovne.

Atletikvej 19
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 38 25 50



SCHAK NIELSEN
RØGERI & GÅRDBUTIK
www.schaknielsen.dk