

Kryddermarinert torsk med grønnsaker, saus og byggris

Her har du en fin oppskrift på en kryddermarinert middag for 4 personer.

Oppskriften gir 4 porsjoner.

Ingredienser:

- 800 g beinfri torskefilet
- 400 g sellerirot
- 400 g gulrot
- 400 g kålrot
- 6 dl ferdig blandet fiskekraft (kraften du får fra den bakte fisken)
- 1 ss tørket gressløk
- 1 ts sitronpepper
- ½ ts malt pepper
- 2 ss maizenna blandet i 1 dl vann til jevning av saus
- 200 g ukokt byggris

Fremgangsmåte:

- Kok risen etter anvisning på pakken.
- Skrell sellerirot, gulrot og kålrot, og kutt alle grønnsakene i store terninger. Ha dette i bunnen av en ildfast form.
- Krydre fisken med hakket timian, salt og pepper og legg den oppå grønnsakene. Hell over ½ liter vann og dekk til med aluminiumsfolie.
- Bak fisken i ovnen på 180° i 15 minutter. Husk å forvarm ovnen før du setter inn fisken.
- Når fisken er ferdig bakt, siler du kraften du har i bunnen av formen over i en gryte.
- Tilsett gressløk, malt pepper og sitronpepper og kok opp. Jevn sausen med maizenna til du får en passe konsistens.
- Hell litt og litt av maizennablandingen i sausen mens du rører rundt, slik at den ikke blir for tykk.