

Ovnsbakt torsk med tomat og basilikum

Fisk er sunt og godt. Her kommer en fin oppskrift! Oppskrifter gir 2 porsjoner.

Ingredienser:

- 300 g torskefilet
- 200 g potet
- 1 stk sjalottløk
- 2 fedd hvitløk
- 1 ss olivenolje
- ½ ts tomatpuré
- ½ boks hermetiske tomater
- 10 stk oliven, grønn
- ½ håndfull basilikum, frisk
- salt og pepper, kajennepepper

Fremgangsmåte:

- Sett stekeovnen på 150°.
- Kok poteter og skjær dem i skiver.
- Skjær torskefileten i biter.
- Surr skivet sjalottløk og hvitløk i olivenolje til løken er myk.
- Tilsett tomatpuré og la den surre godt og blandes med løken før du tilsetter hermetiske tomater og oliven.
- Kok sausen i 5 minutter.
Smak til med salt, kajennepepper og grovmalt pepper, og vend inn basilikumbladene.
- Legg poteter, saus og torsk lagvis i en ildfast form og bak det i stekeovnen ved 150° i ca. 20 minutter.

Server med grovt brød som tilbehør



Oppskrift og bilde fra godfisk.no