

OMNSBAKT FISK

Ein enkel variant av omnsbakt fisk, her direkte i serveringsfat.
Eg har brukt steinbit, men torsk eller annan kvit fisk går like bra.

Per porsjon:

- fisk til ein person
- ein kvitløk (kinesisk)
- ei halv gulrot
- ein halv (litt stor) chili
- olivenolje, sitronsaft, salt, pepper

Tilbehør – grovt stappa potet- og sellerirot med salt, pepper og olivenolje.

(bildet er før retten har vore i komfyren)

Smør den eldfast skåla med litt rapsolje, legg i fisken og drypp sitronsaft over. Skjer den feddfrie kvitløken i 4-6 bitar, skjer gulrota i og chilien i strimlar. Strø salt og pepper over og dynk alt med ein skvett olivenolje. Sett i omnen ved ca 200°C i 15 – 20 minutt (kjem an på mengda). Slik eg har gjort det, vert det litt strekk i laget – fisken og chilien treng litt kortare tid enn gulrøtene og kvitløken (og kvitløken er best viss han får ei gylden steikeskorpe og vert kremaktig i konsistensen og nøteteaktig i smaken). Ein får prøve seg fram med eit kompromiss...

Potet- og selleristappa koker ein 20-25 minutt (skjer litt opp) i salta vatn, hell av vatnet, strø pepper over og stamp til ei litt grov stappe, ha ein skvett olivenolje i og rør rundt så det heile blir litt luftig.

