



OVNBAGT ØRREDFILET MED OVNSTEGTE GRØNSAGER OG OLIVEN

INGREDIENSER

- 400 g små kartofler, skrælet og i halve
- 20 g urtesmør
- 50 g soltørrede tomater, grofthakket
- olivenolie
- salt og friskkværnet sort peber efter smag
- 2 små skalotteløg, skåret i kvarte
- 1 rød peberfrugt, i tykke skiver
- 2 ørredfileter
- 100 g grønne oliven med fyld af pimiento
- saften af 2 citroner
- 100 g blandet grøn salat (valgfrit)
- persillebundt, grofthakket

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°.
2. Kog kartoflerne i den 2-liters iCook-gryde i 10 minutter. Hæld vandet fra kartoflerne, og kom dem i den mellemstore iCook-blandesål. Stænk kartoflerne med olivenolie, vend dem med olien, og smag til med salt og peber. Læg dernæst et stykke bagepapir i en bageform, så der er nok bagepapir til at pakke retten ind, som anvist i det følgende.
3. Læg kartofler, skalotteløg og skiver af peberfrugt på bagepapiret i bageformen, og bag grønsagerne i 5 minutter, indtil de begynder at blive sprøde.
4. Rens ørrederne, og fjern alle nerveben.
5. Læg ørredfileterne på grønsagerne, og krydr med salt og peber. Hæld citronsaft over ørrederne, og drys med persille. Fold bagepapiret over som en pakke, der er helt lukket langs kanterne, og bag retten i ovnen i 10-12 minutter.
6. Fold bagepapiret til side for at kontrollere, om ørredfileterne er bagt. Når fisken er ugenomsigtig, og kødet begynder at flage, er den klar. Hvis ikke, lukkes pakken tæt til igen og sættes i ovnen igen i yderligere nogle minutter.
7. Tag retten ud af ovnen, tag pakken op af bageformen, og åbn den for at smøre urtesmørret på fisken, mens den er varm fra ovnen.
8. Smør bageformen med olivenolie, mens den stadig er varm, og læg de ovnstegte grønsager og ørredfileterne i den. Tilsæt de soltørrede tomater, og bag retten, indtil grønsagerne begynder at blive sprøde. Tag retten ud af ovnen, tilsæt oliven, og lad retten hvile i nogle minutter. Server den varm.

Serveres evt. med: en grøn salat vendt med salt og olivenolie