

Citrondampet fisk på spinatbund



Ingredienser:

- 1 pose frossen helbladet spinat (ca. 450g.)
- 1 dåse asparges (ca.140g.)
- 1 bakke champignon
- 8 cherrytomater
- ½ tsk. Karry
- Salt og peber
- 1 citron
- 400g. torskfilet

Fremgangsmåde:

Spinaten optøes og vandet trykkes af. Aspargessnitterne afdryppes. Champignonerne skæres i skiver. Cherrytomaterne skæres i halve. Spinaten lægges i bunden af et ildfast fad. Asparges, champignon og cherrytomater fordeles over. Karry, salt og peber drysses over. Citronen skæres i skiver. Fiskefileterne lægges på grønsagerne og drysses med salt og peber. Citronskiverne fordeles ovenpå. Retten tilberedes i ovn i 40-50 minutter ved 200 grader på næstnederste ovnrille. Tilberedningstiden varierer i forhold til, hvor tyk fisken er. Kontroller derfor om fisken er mør. Stanniol kan lægges over retten, når halvdelen af tiden er gået.