

Ovnbagt rødspættefilet med krydderurterasp

Ingredienser:

600 g rødspættefileter

100 g rasp

1 løg

1 bundt forårsløg

1½ dl fløde

200 g spinat

200 g svampe

krydderurter efter egen smag

smør

olivenolie

salt og peber



Fremgangsmåde:

Fisk: Rasp og krydderurter (fx basilikum, persille og dild) blendes til den får en grøn farve. Fileterne skæres i portionsstykker, der vendes i raspen og krydres med salt og peber. Fileterne lægges i et ovnfast fad med en smørklat på toppen og bages i en 200 grader varm ovn i 12 – 14 minutter.

Svampe/spinatkompot: Hæld lidt olie på en hed pande og svits det finthakkede løg i kort tid, efterfulgt af svampe og forårsløg som er skåret i passende størrelser. Til sidst tilsættes spinaten. Det hele svitses i et halvt minut, hvorefter fløden tilsættes og kompotten koges ind til det hele får en cremet konsistens.

Serveres sammen med små ovnbagte kartofler og pynt evt. med tomater skåret i strimler og lidt dild.