

Rullede rødspættefileter med fyld

Ingredienser:

rødspættefileter

grøntsager – fx porer, halve tomater, hvidløg

hvidvin

fløde

frisk parmesan



Fremgangsmåde:

Rul fileterne sammen og læg dem i et ovnfast fad.

Tilsæt dine yndlingsgrøntsager og lidt væde fx hvidvin og fløde.

Krydr med salt og peber – evt. også lidt presset hvidløg-

Slut af med at rive lidt frisk parmesan over retten. Bag fisken ved 200 grader i 15 – 20 minutter.