

Torsk i fad med grøntsager

Udgangspunktet er til 2 personer

Ingredienser

300 g torskefilet

4 gulerødder

300 g kartofler

2 porer

2 dl piskefløde

Saften af ½ citron

2 dl hvidvin eller bouillon

salt og peber



Fremgangsmåde

Skær gulerødder, porer og kartofler i skiver. Kom grøntsagerne i et ildfast fad. Rør citronsaften sammen i en skål. Rør herefter hvidvinen i. Krydr med salt og peber og hæld herefter blandingen over grøntsagerne. Sæt det ildfaste fad i ovnen ved 200 grader i 35 minutter. Læg herefter torskene i fadet og krydr med salt og peber. Sæt det ildfaste fad i ovnen i yderligere 10 – 12 minutter - alt efter hvor tykke filetterne er.