

Torsk med pesto i ovn

2 personer

225 g torskefileter, frisk
250 g nye kartofler
2 spsk. grøn pesto
½ broccoli
2 snackpeber

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Vask og skrub kartoflerne og skær dem i skiver.
3. Et ildfast fad beklædes med bagepapir. Kartoffelskiverne lægges i den ene side af fadet.
4. Bages midt i ovnen i 5 min. Tag fadet ud af ovnen og læg torskefileterne i den anden side og fordel 1 spsk. pesto på hver af fileterne.
5. Sæt fadet i ovnen igen i yderligere 15 min.
6. Broccoli skæres i buketter, og kom dem i en skål. Hæld kogende vand over og lad broccolien trække i ca. 10 min.
7. Skyl/rens peberfrugterne og skær dem i tern. Si vandet fra broccolibuketterne.
8. Anret fisken, kartofler, broccoli og peberfrugt. Fordel pesto-olien/saften fra fadet over kartoflerne.

NB: andre fisk kan også anvendes fx laksestykker.

Opskrift af Diætist Helle Kromann