

# Fiskefad i ovnen

Opskrift til 3-4 personer (nok til 2 voksne og 2 børn)

## Ingredienser

### Sej eller torsk

- 250 g alaskasej
- 1 spsk. smør
- 1 spsk. citronskal
- 1 håndfuld persille
- salt og peber

### Sauce

- 1 squash
- 1 porre
- 2 gulerødder
- 1 løg
- 1 persillerod
- godt med salt og peber
- skal fra 1 økologisk citron
- 1 dl hvidvin
- en håndfuld friske krydderurter (jeg brugte persille og basilikum)
- 2 dl fløde

## Sådan gør du

1. Start med at skære grøntsagerne i mindre stykker (jeg foretrækker at der stadig er lidt bid, så de ikke hakkes helt fint, – omvendt kan jeg godt lide det er skåret småt, så man får mange forskellige smage ind på samme skefuld)
2. Kom dem i et ovnfast fad, hæld lidt olie, salt og peber over og giv dem 15-20 minutter i ovnen på 200 grader
3. Bland hvidvin, citron, krydderurter og salt og peber i skål, og hæld den over grøntsagerne når de er blevet let bagte grøntsager
4. Kom fisken oven på, og læg lidt smør, riv lidt citronskal og kom persille hen over fisken.
5. Drys med salt og peber og kom det hele ind i ovnen igen i 15-20 minutter mere. Inden servering tilsættes fløden i fadet.
6. Server enten med kogte ris eller kartofler og drys med lidt ekstra friske krydderurter