

Ingredienser

- 4 stykker hellefisk (frosne)
- 2 tsk. sennep
- 50 g hasselnødder eller mandler
- 1 håndfuld persille (1/2 bundt)
- 20 g parmesanost
- 1/2 fed hvidløg
- 1-2 spsk. olie
- 1 nip salt
- evt. citronskiver (øko)

Sådan gør du

1. Tag fisken ud af sin pakke og læg stykkerne i en ovnfast fad
2. Smør lidt sennep på hver stykke fisk
3. Lav nu pestoen ved at komme hasselnødder, persille, parmesan, hvidløg, olie og lidt salt i en blender og kør det rundt
4. Kom en god skefuld pesto på hver fisk og læg evt. et par citronskiver oven på
5. Bag fisken ved 175 grader i ca. 20 minutter, ind til fisken er godt mør og pestoen er blevet gylden
6. Spis evt. fisken med denne skønne rødbedesalat