# Fløtegratinert torsk med hvitløk og tomater




**Ingredienser**

♥ 400 g torskefilet (se tips)
♥ 1 løk
♥ 5 fedd hvitløk (se tips)
♥ 200 g små cherrytomater (se tips)
♥ kvernet salt og pepper
♥ 3 dl kremfløte (se tips)
♥ 200 g revet ost (se tips)

Servering:
♥ kokt jasminris (se tips)

**Fremgangsmåte**

Finn frem en ildfast form (ca. 20 x 20 cm). Legg torskefiletene i formen (frossen fisk trenger ikke å tines først).

Skjær løken i skiver og legg mellom fisken. Skjær hvitløksfedd i skiver og dryss over. Legg småtomatene hele i formen. Kvern over godt med salt og pepper.

Hell over kremfløten.

Sett formen midt i ovnen ved 200°C i ca. 25 minutter.

Ta formen ut av ovnen. Dryss over revet ost (eller legg på osteskiver). Sett formen tilbake midt i ovnen ved 200°C i ca. 20 minutter til.

Serveres varm og nylaget sammen med jasminris.

## Tips

♥ Fiskeretten kan lages med fersk eller frossen fisk. Jeg pleier å bruke frossen torskefilet (Gourmet ryggfileter av torsk fra Findus, 420 gram). Fisken trenger da ikke å tines før den legges i formen.

♥ Den gode smaken på denne fiskeretten skyldes i stor grad hvitløken i fløtesausen, så ikke vær sparsom med den. Det hender at jeg bruker mer enn 5 fedd. □□

♥ Det er et poeng at du bruker små tomater i denne retten og at du legger dem hele i formen. Jeg har testet ut å lage retten med store tomater som jeg deler i båter, men da vil tomatene avgi for mye væske.

♥ Jeg anbefaler deg å bruke kremfløte. Jeg har testet ut å bruke matfløte, men da blir sausen for tynn etter min mening. Husk at fløten vil bli tynnet ut en god del av væsken fra fisken og tomatene.

♥ Bruk en ost det er litt ekstra god smak i. Jeg pleier å bruke enten Gruyère eller Jarlsberg. Du kan rive den eller høvle den med ostehøvel og legge på skivene.

♥ Det blir temmelig mye fløtesaus i formen. Det gjør at jasminris er perfekt tilbehør, fordi risen trekker til seg mye saus.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/flotegratinert-torsk-med-hvitlok-og-tomater