Ovnsbakt torsk med sitron og dill

Ingredienser



Torsk med sitron og dill:
♥ 600 g torskefilet (fersk torskeloin, se tips)
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 1 sitron
♥ kvernet salt og pepper
♥ 1 stor bunt frisk dill

Forslag til tilbehør:

Aspargesbønner med mandler:
♥ 500 g aspargesbønner
♥ 2 ss smør
♥ 1 dl mandelflak
♥ 2 ss olivenolje
♥ 4 fedd hvitløk (se tips)
♥ 1 ts flaksalt

Ovnsbakte småpoteter:
♥ 650 g små poteter (se tips)
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 0,5 dl vann
♥ kvernet salt og pepper

Hollandaisesaus:
♥ 250 g smør
♥ 3 eggeplommer
♥ 3 ss vann
♥ 2 ss sitronsaft
♥ kvernet salt og hvit pepper

Fremgangsmåte

Ovnsbakt torsk med sitron og dill:
Legg fiskefiletene i en ildfast form. Hell olivenoljen i formen.

Skjær hvitløksfeddene i store biter og legg bitene i oljen i formen. Vask sitronen godt og riv sitronskallet fint. Fordel sitronskallet over fisken. Press saften av sitronen og hell saften i formen. Kvern over salt og pepper og fordel rikelig med frisk dill over fisken.

Sett fisken midt i ovnen ved 175°C i ca. 15 minutter, til du ser at fisken er akkurat gjennomstekt og begynner å flake seg.

Serveres nylaget.

Forslag til tilbehør:

Aspargesbønner med mandler
Se beskrivelse av fremgangsmåte i innlegget **HER**.

Ovnsbakte småpoteter
Se beskrivelse av fremgangsmåte i innlegget **HER**.

Hollandaisesaus
Se beskrivelse av fremgangsmåte i innlegget **HER**.

Tips

♥ Denne retten blir selvfølgelig ekstra god om du bruker fersk torsk, og da spesielt ryggfilet (loin), som har den beste kvaliteten. Men denne retten kan også lages med torsk som har vært fryst, og du kan også tilberede annen type fisk enn torsk på denne måte, slik som for eksempel smørflyndre eller laksefilet.

♥ Tilpass steketiden til tykkelsen på fisken. Fisken skal ikke steke lenger enn at den akkurat er gjennomstekt. Dette ser du ved at fisken flaker seg når du tar bort i den med en gaffel.

♥ Ovnsbakt torsk med sitron og dill kan også serveres med enklere tilbehør, for eksempel valgfrie, dampede grønnsaker og kokte poteter eller **hjemmelaget potetmos**.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/ovnsbakt-torsk-med-sitron-og-dill