



Hovedret

Fisk i folie på urtebund

Ingredienser:

Antal personer: 4

- 4 stk. Fiskefilet (rødspætte, pangasius)
- 2 stk. Laksebøffer
- 1 kg.. Gulerødder
- 0,8 kg. Kartoffler (små, evt. asparges)
- 1 stk. Porre el. 2 forårsløg
- 1 stk. Citron
- 250 gr. Smør
- 1 stk. Løg finthakket
- 2 spsk. Olie
- 25 gr. Margarine
- 4 stilke Karrytimian
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Skrab kartofler og gulerødder. Rens porre (el. forårsløg) og snit dem i skiver på ca. 5 mm. Riv 4 gulerødder groft (evt. flere hvis de er små). Smelt margarine og den 1 spsk. olie i en gryde, kom porre/forårsløg, det hakkede løg og de revne gulerødder i og lad det småsimre i 4-5 min. Lad det køle lidt af. Resten af gulerødder og kartoflerne koges møre i en gryde.

Tag 4 stk. folie, smør med lidt olie og fordel fyldet på dem, læg 1 stilk karrytimian på, derefter ½ laksebøf og en filet ovenpå, (skær evt. fileten over på tværs hvis den er lang), krydr med lidt salt og peber, efter smag og behag, læg et par citron-skiver på. Pak det hele ind, så pakken er helt tæt for at holde på saften. Læg dem i et ildfast fad og sæt det i en kold ovn. Sæt temperaturen på ca. 175° og giv retten ca. 40 min.

Servering: Tag en pakke på tallerkenen, luk den op og skub indholdet ud, kartofler og gulerødder skal have en klat rigtig smør.