

# Ovnbagt torskeloins - på grøntsagsbund

2 personer

## Ingredienser:

- 400 gr. torskeloins (ryg)
- 200 gr. rejer
- 2 gulerødder i fine strimler
- 2 rødløg i fine både
- 8-10 grønne asparges
- 1/4 l. piskefløde
- 1 spsk. citronsaft
- 1 spsk. tomatketchup
- salt og peber
- smør til stegning

## Pynt:

Rejer og limebåde



*Læg torskefileterne i et fad beklædt med bagepapir. Krydr dem med salt og peber. Læg stanniol tæt over fisken, og bag den i en 150° varm ovn i ca. 20 minutter.*

*Blancher gulerødder og asparges og lad dem dryppe af i en sigte. Steg løgbådene blidt på en pande i ca. 2-3 minutter. Tilsæt gulerødder og asparges og steg i yderligere 3 minutter.*

*Krydr med salt og peber.*

*Kog fløden op med citron, tomatketchup, salt og peber. Tilsæt rejer til saucen det sidste minut inden serveringen.*

*Anret den bagte fisk på en bund af de sprøde grøntsager og hæld rejesaucen over.*

*Du kan eventuelt gemme lidt rejer til pynt sammen med limebåde.*

*God appetit!*