



Ingredienser

Grøntsager:

3 gulerødder

1½-2 squash

Olie til stegning

1-2 fed finthakket hvidløg

1½ tsk. fintrevet citronskal

Bladene af 3 kviste timian

Salt og peber

Fisk:

1 kg fisk, f.eks. torsk, kuller, helleflynder, kulmule eller anden hvid fisk

Salt og peber

Lidt olie

Hvidvinssauce:

2 spsk. finthakket skalotteløg

Lidt olie

1½ dl hvidvin

2-2½ dl piskefløde

½-1 spsk dijonsennep

Lidt citronsaft

Salt og peber

Evt. lidt akaciehonning

Pynt: Dild eller persille

Tilbehør: Kogte kartofler

Beskrivelse

Grøntsager:

Skræl gulerødderne. Skær gulerødder og squash i små tern. Steg gulerødder og squash på en pande med lidt olie i nogle minutter til det er let mørt. Krydr med hvidløg, citronskal, timian, salt og peber.

Fisk:

Skær fisken i 6-8 portionsstykker og kom stykkerne på en bageplade med bagepapir. Krydr med salt, peber og lidt olie. Bag fisken i ovnen 10-12 minutter ved 185 grader.

Hvidvinssauce:

Steg skalotteløg ved svag varme i en lille gryde med olie nogle minutter. Tilsæt hvidvin og lad det simre, til der kun er 1/3 del af vinen tilbage i gryden. Hæld fløde i gryden og kog det, indtil det bliver cremet i konsistensen. Tag gryden af varmen og pisk lidt dijonsennep i saucen. Krydr med salt, peber og lidt citronsaft. Rund evt. smagen af med lidt akaciehonning.

Anret grøntsagerne, et stykke bagt fisk og lidt hvidvinssauce på tallerkenen. Pynt med dild eller persille. Server fisken sammen med kogte kartofler.