

# Mørksej i tomatflødesauce

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



## Beskrivelse

Smør fadet og læg fiskestykkerne i.

Bland tomatsovs, fløde og røget paprika. Smag til med cayennepeber, salt og peber. Fordel det over fisken og i bunden af fadet.

Bag fisken i i ovnen ved 200 grader varmluft i 12-15 minutter.

## Ingredienser

500 g mørksejfileter

350 g hakkede tomater med oregano og basilikum

3 tsk. røget paprika

1 1/2 dl piskefløde

Cayennepeber efter smag

Salt og peber

Smør til fadet

Tilbehør: Kartofler eller ris og en god salat

## Variationer

Brug torsk, rødspætte eller anden hvid fisk i stedet for mørksej.