

# Torsk med blomkålsris og tomat

2 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



## Beskrivelse

Skær cherrytomater i halve.

Læg torsk i et ovnfast fad. Dryp olivenolie over og vend rundt. Pres citronsaft over. Læg halve tomater rundt om torsk. Krydr med rosmarin, timian og salt. Bag retten i ovnen ved 180 grader i ca. 20 minutter.

Hak blomkålen til grove ris. Hak basilikum. Bland blomkålsris og basilikum og fordel det på to tallerkner. Kom lidt olivenolie og salt over blomkålsrisene.

Læg den færdigbagte torsk og tomater på. Dryp lidt væde fra fadet over torsk og blomkålsris. Kom friskkværnet peber over retten.

## Ingredienser

2 torskeloins

1 spsk. olivenolie

Saft af 1/2 citron

8 cherrytomater

1 drys tørret rosmarin

1 drys tørret timian

Havsalt og friskkværnet peber

Blomkålsris:

300 g blomkål

1 håndfuld basilikum

Lidt olivenolie

Salt