

Ovnstegt Havørred



Inden fisken åbnes, renses den for skel, så de ikke generer dig på et senere tidspunkt. Der kan anvendes fersk eller frosset fisk.

Læg fisken i en bradepande med bugen opad, læg nogle pæne stykker økologisk smør, dildkviste og omkring 20 hele sorte peberkorn ind i bugen. Hele fisken pakkes nu godt ind i stanniol og sørg for at fisken står med bugen opad under stegningen, så dit smør ikke løber ud i bradepanden.

Steges i en forvarmet ovn ved 200 ° i 45-50 minutter.

Salat

500 g blomkål i små buketter

250 g cherrytomater i kvarte

Kog blomkålsbuketterne i letsaltet vand i 2 minutter og tag dem op. Afkøl dem og lad dem dryppe af i en si. Bland cherrytomaterne i og lad salaten trække i ½ time.

Der kan serveres brød eller små kartofler til.

Kold grøn Sauce

Se næste side.



2 dl Creme Fraiche 38%
2 dl yoghurt naturel
1 spsk bornholmer sennep
¼ spsk revet løg
3 spsk hakket dild
3 spsk persille
Salt og peber
Eventuelt lidt mælk

Creme Fraiche og yoghurt røres med citronsaften. Bornholmer sennep og revet løg tilsættes. Smag saucen til med salt og peber. Inden servering tilsættes dild og persille. Smag saucen til igen; er den blevet for tyk, tilsættes lidt mere mælk.

Kilde: Hans-Henrik Topp

19.04.2009