

T O R S K

ITALIENSK FISKEPANDE

Ca. 4 personer.

Ca. 500 g torskefilet eller hellefiskefilet.

Sauce:

1 spsk. olivenolie

1 gul peberfrugt i små tern

1 – 2 gulerødder i små tern

2 finthakkede fed hvidløg

1 dl. tør hvidvin

1 ds. hakkede, flåede tomater

½ tsk. tørret timian

salt og peber fra kværn.

Varm olien i en sautérpande og svits peberfrugt, gulerødder og hvidløg ca. 2 minutter heri. Tilsæt hvidvin, tomater, timian samt salt og peber efter smag. Bring saucen i kog. Krydr fiskefileterne med salt og peber efter smag og læg dem på saucen. Lad retten snurre under låg i ca. 6 minutter, til fisken er mør.

Tilbehør:

Ris

Grønne bønner eller spinat.