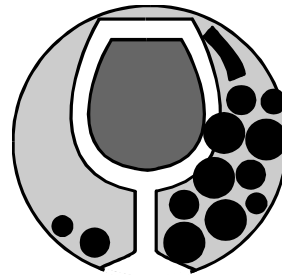




# Hellefisk med spinat



Arbejdstid: 45 min.

Bagetid: 30 min.

Ikke fryse-egnet

½ kg hellefiskefilet

1 citron

1 grofthakket løg

2 spsk smør

ca. ½ kg frisk spinat

2 spsk grofthakkede soltørrede tomater

salt og peber

1 ½ dl fløde

1 ½ dl creme fraiche 18%

Svits løg i smør i en gryde. Kom den godt skyllede spinat på panden kort, til den lige falder sammen. Tag den fra varmen og bland de hakkede tomater i. Krydr med salt og peber.

Kom grønsagerne i et smurt, ovnfast fad og hæld fløde-creme fraiche-blandingen over.

Del fiskefileterne i mindre stykker og læg dem herpå. Drys med salt og peber og kom lidt citronsaft på. Læg folie over og sæt i ovnen ved 200 grader i 20 min. Nye kartofler er godt til

til



*Alt i årstidens fisk*

