

Ungsbakad fisk med grönsaker

Tar ca. 30-40 minuter från start

Lägg fram fisken i kylan på morgonen så är den tinad när det är middagsdags eller köp helst färsk fisk på vägen hem.

-Skiva grönsaker i större klyftor t.ex. pumpa, palsternacka, sötpotatis och morötter.

-Ångkoka dem med Herbamaresalt i vattnet i några minuter så dem börjar bli lite njuka.

-Pressa vitlök i gott om olivolja.

-Olja in en glasform med kokosolja. Häll på grönsakerna och vitlöksoljan. Krydda extra med svartpeppar och Herbameresalt. In i ugnen i ca. 20-30minuter. Rör runt var 10:e minut.

-Olja in en glasform med kokosolja och olivolja. Krydda botten med t.ex. citronpeppar. Lägg på fisken. Krydda med mer citronpeppar, salt och pressad citron på. Vanligtvis har jag även pesto eller olivtapenad på hela fisken om du tycker om det. In med fisken också i ugnen i ca. 20minuter på 150 grader.

-Valfria groddar, oliver och rädisor vid sidan om.

