

## Ungsbakad fisk med färgglatt mos – ca 40min till 4 portioner

### Till fisken:

1kg av 1-2 sorters fisk  
2,5dl laktosfri grädde eller kokosgrädde  
1 halv burk svart olivtapenad t.ex. ICA  
0,5 dl eko olivolja  
1 vitlöksklyfta  
2 stänk eko vitpeppar  
3 stänk lökpulver  
3 stänk vitlökspulver  
Mkt citronpeppar  
1dl vitt eko vin  
Pressad citron

### Till moset:

1st stor sötpotatis  
1st stor morot  
2st stora palsternackor  
4cm butternutpumpa  
1-2msk eko olivolja  
1tsk laktosfritt smör  
2 stänk eko vitpeppar  
2msk Biofood eko buljong  
2krm gurkmeja  
0,5-1 krm eko cayennepeppar (*annars 2krm om du har vanlig, smaken skiljer sig markant*)



-Sätt ugnen på 150grader, samt koka upp 2L vatten med buljong, gurkmeja och cayennepeppar i. Smörj en ungsform i glas med olivoljan. Krydda hela botten med citronpeppar. Dela fiskarna i fyra bitar var och lägg i formen. Krydda dem med citronpappar och stänk över pressad citron. Stryk ut 2/3 av olivtapenaden på alla fiskbitar. Låt stå.

-Vispa grädden för hand en stund så den blir lite luftig. Häll i 1 stänk vitpeppar, lökpulver, vitlökspulver, vitt vin, 6 stänk pressad citron och pressa ner en vitlöksklyfta. Vispa lite till och blanda ner resten av tapenaden. Häll detta över fisken och sätt in i ugnen på 20minuter.

-Skala rotfrukterna och skär i lagom små bitar så de snabbt ångkokar sig mjuka på ca. 10-15minuter. Känn av så de är tillräckligt mjuka. Stäng sedan av ugnen och låt det stå kvar på eftervärmen under tiden som du gör klart moset.

-Häll rotfrukterna och lite på botten av kokvattnet i en hushållsmaskin och häll på olivoljan, smöret och krydda med svart- och vitpeppar. Kör maskinen tills moset fått en fin konsistens.