



COOKING PASSION SINCE 1877

OVNSBAKT HAVABBOR



2 porsjoner

INGREDIENSER

FISKEN

- 1 hel havabbor
- 1 rødløk, finhakket
- ¼ ts salt
- ¼ ts gurkemeie
- ¼ ts chilipulver
- 1 ts ristede fennikelfrø
- 1 bunt fersk estragon, finhakket
- 1 bunt fersk gressløk, finhakket
- 1 bunt dill, finhakket
- 1 grønn chili, finhakket
- 1 lime
- 2 ts olivenolje

SALAT

- 50 g brønnkarse
- ¼ ts sennep
- ¼ ts vineddik
- ¼ ts svart pepper
- 1 ss olivenolje

TILBEREDNING

Sett ovnen på 180°C varmluft. Bland løk, salt, gurkemeie, chilipulver, fennikel, estragon, gressløk, dill og grønn chili. Tilsett saften fra en lime og 1 ts olje. Bland godt.

Plasser to bakepapir på et stekebrett og legg fisken oppå. Fyll fisken med halvparten av krydderblandingen og fordel den andre halvparten oppå fisken.

Topp fisken med olivenolje, ta tak i kantene på bakepapiret og forsegle rundt fisken til en pakke. Bak fisken i 25 minutter eller til den er ferdig.

Visp sammen ingrediensene til dressingen og hell over brønnkarse. Bland godt.

Åpne fiskepakken forsiktig og server sammen med salaten.