Ovnsbakt torsk med spekeskinke

Ovnsbakt torsk krydret med vårt eget fiskekrydder, spinat og surret inn i en god spekeskinke er skikkelig snaddermat. Jeg salter ikke noe ekstra. Fisken får salt nok fra spekeskinken. Her bruker jeg kokte poteter og gulrot, og smeltet smør med urter til, men du kan velge ditt eget tilbehør etter ønske.

Du trenger

(Til 2 personer)

400 gram torsk i porsjonsstykker

2 skiver med spekeskinke til hvert fiskestykke

2-3 blader med spinat til hvert fiskestykke

En klype fiskekrydder «Ut mot havet» på hvert fiskestykke

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 200 grader

Krydre fiskestykkene, legg på spinat og surr spekeskinke rundt fisken. Ha fisken i en ildfast form.

Bakes i ovn ca. 10-12 minutter. Tykke stykker trenger lengre tid.

Jeg har smeltet smør med gressløk, persille og lime i, og kokte poteter og en liten gulrot til