Ovnsbakt torsk

Dette er en skikkelig god torskemiddag. I denne bruker jeg fiskekrydder fra vår egen krydderserie, men du kan gjerne bare bruke salt og pepper. Litt friske urter skader heller ikke.

Du trenger

(Til 4 personer)

800 gram skinn og benfri torsk i stykker

1 løk

2 fedd hvitløk

100 gram frisk spinat

Salt

Toms matprat «Ut mot havet»

150 gram tomat

2 ss olje

Frisk persille

Slik gjør du

Fisken må være tint, om ikke blir det mye væske i formen

Kutt opp løk i strimler og hvitløk i mindre biter

Varm opp stekepanne med litt olje. Fres løk og hvitløk blankt. Tilsett spinat og ka det frese maks ett minutt til. Ha det over i en ildfast form

Legg i fisken. Ha på litt salt og en klype fiskekrydder på hvert fiskestykke (eller bare salt og pepper)

Legg tomat rundt i formen

Stekes på 200 grader i ca. 15 minutter (til fisken flaker seg)

Strø over litt frisk persille ved servering

Server med kokte poteter og en lien klatt smør.