

## Torsk i fad, med masser af grøntsager

Fisk skal der til! Personligt så elsker jeg fisk, men det er jo ikke alle der har det på samme måde. Så kan denne ret anbefales, det er lige før man ikke opdager fisken, fordi den mere eller mindre drukner i grøntsager...



225g torskfilet (81 kcal pr. 100g)

330g skrællede kartofler, eller find nogle gode nogle som ikke behøver at blive skrællet – det smager bare bedre)

5g presset hvidløg

130g finthakket rødløg

300g peberfrugt i strimler

300g små faste tomater, jeg brugte nogle skønne peber tomater.

200 ml. Milda 4% til madlavning

1 tsk. chiliflager fra Urtekram

Salg, peber + Chili & lime krydderi fra Santa Maria (el. andet du lige synes vil være bedre).

5g Becel vegetabilsk olie

Kog kartoflerne i 15-20 min. alt efter deres størrelse, de skal ikke være overkogte.

Drys lidt salt på torsken, så det kan trække lidt ind.

Varm olien op & svits hvidløg + løg - de skal kun lige blive blanke.

Tilsæt chiliflager & peberfrugter, lad svitse i små 5 min.

Skær de kogte kartofler i skiver & halver tomaterne.

Kom kartoflerne ned i bunden af et ildfast fad, giv et drys salt, peber + chili & lime krydderi.

Kom tomaterne oven på kartoflerne, krydr igen.

Lig torskefileterne oven på tomaterne - krydr igen.

Kom de svitsede grøntsager oven på fisken & krydr igen.

Hæld Milda over & dæk til med enten staniol eller et låg.

Varmes ved 200g (ikke varmluft) i 30 min. fjern folie/låg de sidste 10 min.

Retten kan med fordel forberedes i god tid, jeg lavede det en dag jeg skulle til sen eftermiddagstræning & havde klargjort alt (på nær at hælde Milda over), og stillede det på køl. Da jeg kom hjem tilføjede jeg blot Milda & kylede det i ovnen...