

Torsk og grøntsager bagt i appelsin og karryfløde

4 personer

Ingredienser:

600 g torsk
0,5 tsk. salt
3 stk. gulerødder
2 stk. porrer
1 stk. lille fennikel
2 dl. piskefløde
1 dl. hvidvin
2 tsk. karry
3 dl. Basmatiris
lidt friskhakket persille
1 stk. appelsin



Sådan gør du:

1. Sæt ovnen på 200 grader.
2. Del fisken i fire dele og drys med salt. Lad stå.
3. Skær grøntsager i mindre stykker og læg i en ildfast form. Skræl appelsinen og skær i tern. Fordel ternene over grøntsagerne.
4. Rør fløde, vin og karry sammen og fordel hen over det grønne. Sæt i ovnen i 10 minutter.
5. Tag ud og læg fisken ned imellem grøntsagerne. Bag videre i cirka 15 minutter.
6. Kog ris efter anvisning. Server med et drys persille.