



UGNSBAKAD FORELL MED ROSTADE GRÖNSAKER OCH OLIVER

INGREDIENSER

- 400 g små potatisar, skalade och halverade
- Olivolja
- Salt och färskmalen svartpeppar efter smak
- 2 små schalottenlökar, i klyftor
- 1 röd paprika, skivad
- 2 foreller, filéade
- Saft från 2 citroner
- Ett knippe persilja, grovt hackad
- 20 g örtsmör
- 50 g soltorkade tomater, grovt hackade
- 100 g pimentofyllda gröna oliver
- 100 g blandad grönsallad (valfritt)

SÅ GÖR DU

1. Sätt ugnen på 180 °C.
2. Koka potatisen i tvåliterskastrullen från iCook i tio minuter. Håll av vattnet och lägg potatisen i iCook-skålen. Blanda med en skvätt olivolja, salta och peppra efter smak. Lägg sedan bakplåtspapper i en ugnsplåt. Se till att det finns tillräckligt med papper för att göra ett paket under kommande steg.
3. Placera potatisen, schalottenlökarna och paprikan på ugnsplåten och tillaga i ugnen i fem minuter tills de börjar bli möra.
4. Rensa forellen och se till att få bort alla ben.
5. Lägg forellen på grönsakerna och krydda med salt och peppar. Pressa citronjuice över forellen och strö persilja ovanpå. Vik över pappret för att skapa ett paket. Se till att alla kanter är täta och tillaga i 10-12 minuter.
6. Öppna paketet för att kontrollera att forellen är färdig. Om fisken inte längre är genomskinlig och huden börjar flagas är den färdig. Stäng annars paketet igen och stoppa in i ugnen några minuter till.
7. Ta ut rätten från ugnen, lyft av paketet från ugnsplåten, ställ det åt sidan och öppna paketet för att tillsätta örtsmörret ovanpå fisken medan den fortfarande är varm.
8. Håll olivolja på ugnsplåten och lägg i de tillagade grönsakerna och forellen. Lägg i de soltorkade tomaterna och tillaga i ugn tills grönsakerna börjar få färg. Ta ut ur ugnen, lägg i oliverna och låt vila några minuter. Servera varmt.

Valfritt tillbehör: fräsch grönsallad med salt och olivolja