



Torskfilé med Parmesantäcke

Ingredienser för 4 personer

- Ris eller couscous till 4 personer
- 600 gram färsk torskfilé
- 2 dl riven parmesanost
- 1 burk creme fraiche
- 2 vitlösklyftor
- En halv citron
- 1 tsk torkad basilika
- Salt och peppar
- En ask körsbärstomater, en rödlök, en påse ruccolasallad och ett äpple till salladen

Så här gör du

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Koka ris eller couscous enligt förpackningen.
3. Lägg torskfilén i en smord form. Riv parmesanosten och blanda med cremefraichen. Finhacka vitlösklyftorna och pressa citronen – blanda i creme fraichen.
4. Krydda fisken med salt/peppar och den torkade basilikan.
5. Bred ostblandningen över fisken och sätt in torsken i ugnen i ca 15 minuter tills den blir klar.
6. Gör en enkel tomatsallad på körsbärstomater, finhackad rödlök, ruccolasallad och ett skivat äpple.

Ett lite lättare rödvin passar alldeles utmärkt till torsken, t ex Beaujolais Nouveau – Domaine Jean Foillard 2022. Mycket gott!