



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Bagt torsk med rødbedesalat, sennepsdressing og quinoa

Det skal du bruge

125 g quinoa-mix
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 dl creme fraiche
1 tsk sennep
¼ glas kapers
1 stk skalotteløg
1½-2 stk rødbede
½ pk estragon, frisk
100 g revet gulerod

Det skal du selv have
olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. **Quinoa:** Sæt quinoa over med 3 dl vand tilsat lidt salt. Kog i 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen ca. 3 min.
2. Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
3. **Fisk:** Læg fisken på en bageplade med bagepapir. Krydr med salt og peber og dryp med lidt olivenolie. Bag i ca. 10 min. til den føles fast i kødet.
4. **Sennepsdressing:** Rør creme fraiche med sennep og ½ tsk lage fra kapers. Smag til med salt og peber.
5. **Rødbedesalat:** Pil skalotteløg, skær i skiver og kom det i en skål. Skræl rødbede og riv groft. Pluk bladene af estragon og hak dem. Hak kapers (gem lagen). Bland det hele med revet gulerod samt ½ spsk kapers lage og ½ spsk olivenolie. Smag til med salt og peber.
6. **Anret:** Kom quinoa i bunden af tallerkenerne og fordel rødbedesalat over den. Læg et stykke fisk på toppen og dryp evt. med saft fra bagepladen. Spis med sennepsdressing til.