



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Middelhavsbagt sej med bulgur

Det skal du bruge

125 g bulgur
250 g cherrytomater
1 stk rød peber
½ stk citron
½ stk rødløg
1 fed hvidløg
½ glas kapers
1 pose oliven
½+½ pose fennikel/peber mix
2 stk hvid fisk (har været frosset)
½ pk bredbladet persille

Det skal du selv have

olivenolie ^b
salt ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Bulgur:** Kog bulguren efter anvisningerne på pakken.
3. **Grøntsager:** Skyl tomater og peberfrugt og citron. Skær tomat i halve og peberfrugt i strimler. Pil rødløg og skær i tynde skiver. Pil og hak hvidløg fint. Riv citronskal fint (gem lidt til fisken). Kom det hele i et ovnfast fad sammen med kapers, oliven, første portion krydderi og lidt olivenolie. Bland det godt rundt.
4. **Middelhavsbagt sej:** Læg fisken ovenpå grøntsagerne i fadet. Dryp med olivenolie og krydr med salt, resten af krydderiet og lidt citronskal. Bag det i ovnen ca. 10 min. til fisken er gennemstegt.
5. **Anret:** Hak persille groft. Servér fisken med bulgur og et drys persille. Skær gerne citron i både og servér til, så man kan dryppe over bulgur.