



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

## Pasta al forno med fisk

### Pasta al forno

200 g pasta  
2 stk gulerødder  
2 stk hvid fisk (har været frosset)  
½ pk purløg, frisk  
½ pk bechamelsauce  
½ dåse hakkede tomater  
1 pose rasp

### Salat

1 spsk æbleeddike  
50 g salatblanding  
1 spsk olivenolie <sup>b</sup>

### Det skal du selv have

salt <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
2. **Pasta:** Kom pasta i vandet og kog ca. 8 min. Hæld vandet fra pastaen.
3. **Forberedelse:** Skræl og riv gulerødderne. Skær fisken i mindre stykker. Skyl og klip purløg fint. Smør et ovnfast fad med lidt olie.
4. **Pasta al forno:** Kom halvdelen af pastaen i fadet. Læg fisken oven på og krydr med salt og peber. Fordel revet gulerod og fintklippet purløg over pasta og fisk. Hæld halvdelen af bechamelsauce og derefter hakkede tomater over. Kom resten af pastaen og bechamelsaucen på. Drys med rasp og bag midt i ovnen ca. 20 min.
5. **Salat:** Kom salaten i en skål. Mix eddike og olivenolie sammen med lidt salt og peber. Vend det i salaten. Servér sammen med den rygende varme pasta al forno.



**TIPS!**

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.