



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Ovnbagt fisk og rodfrugter med cremet spinat

Det skal du bruge

2 stk gulerødder
1 stk pastinak
400 g kartofler, små
2 stk hvid fisk (har været frosset)
1 stk skalotteløg
75 g babyspinat
1½ dl piskefløde
½ pose grøntsagsbouillon

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
2. Skræl gulerødder og pastinak, skær top og bund af og skær dem i stave. Fordel dem på en bageplade med bagepapir sammen med kartoflerne. Vend med olie, salt og peber. Bag i ovnen i ca. 25 min.
3. Krydr fisken med lidt salt og peber og lad den bage med grøntsagerne de sidste 6-7 min. af stegetiden.
4. Varm en gryde op med lidt olie. Pil løg og hak det fint. Steg det i 1-2 min. uden at det tager farve. Skyl spinaten. Kom spinaten i og lad den stege med til den falder sammen. Tilsæt fløde og bouillon. Lad det koge lidt ind. Smag til med salt og peber.
5. Servér fisken med stuvet spinat og bagte rodfrugter.