



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Ugnsbakad torsk med oliver och tzatziki

Ugnsbakad torsk

Torskfilé 300 g
 Tomat 1 st
 Snacksoliver 1 förp
 Torkad oregano 1 tsk
 🏠 Salt ½ tsk
 🏠 Svartpeppar
 🏠 Smör 2 msk

Tzatziki

Snackgurka 1 st
 Matyoghurt 1 dl
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Vitvinsvinäger ½ tsk
 🏠 Salt 2 krm
 🏠 Svartpeppar

Tillbehör

Bulgur 125 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Ugnsbakad torsk:** Lägg torskfilé i en ugnsform. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Tärna tomat. Strö snacksoliver och tomat över fisken. Krydda med torkad oregano och klicka på smör. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min, tills fisken är klar.
4. **Tzatziki:** Grovriv snackgurka. Krama ur vätskan och lägg gurkan i en skål. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök, vitvinsvinäger, salt och lite nymald svartpeppar.
5. Servera ugnsbakad torsk med nykokt bulgur och tzatziki.