



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

9

Ugnsbakad torsk med italiensk caponata och rostad potatis

Rostad potatis

Potatis 400 g

🏠 Bakplåtspapper 1 st

🏠 Olivolja 1 tsk

🏠 Salt

Caponata

Aubergine 1 st

Gul lök ½ st

Vitlök 1 klyfta

Torkad timjan ½ förp

Tomatpuré 2 msk

Chili flakes 1 krm

Snacksoliver ½ förp

🏠 Olivolja 2 tsk

🏠 Socker 1 tsk

🏠 Vatten 3 dl

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Ugnsbakad torsk

Ströbröd ½ förp

Torkad timjan ½ förp

Vitlök ½ klyfta

Torskfilé 300 g

🏠 Olivolja 1 tsk

🏠 Salt 3 krm

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Rostad potatis:** Halvera potatis och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja och krydda med lite salt. Rosta mitt i ugnen ca 25, tills potatisen är klar.

3. **Caponata:** Skär aubergine i små tärningar och lägg i en bunke eller durkslag. Blanda med ½ tsk salt och låt ligga och dra ca 10 min. Finhacka gul lök och vitlök.

4. **Ugnsbakad torsk:** Blanda ströbröd med torkad timjan, olivolja, 1 krm salt och pressad vitlök i en skål.

5. Skär torskfilé i 2 portionsbitar. Krydda med 2 krm salt och lägg bitarna i en smord ugnsform. Fördela ströbrödsblandningen på fiskbitarna. Tillaga i övre delen av ugnen ca 10 min.

6. **Caponata:** Torka auberginen lätt med hushållspapper. Hetta upp olivolja i en stekpanna. Fräs den saltade auberginen ca 3 min. Tillsätt lök, vitlök och torkad timjan. Fräs ytterligare 2 min. Tillsätt tomatpuré, chili flakes, socker och vatten. Låt sjuda ca 6 min, tills auberginen är mjuk. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Tillsätt snacksoliver.

7. Servera ugnsbakad torsk med caponata och rostad potatis.