



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden.

Psari plaki - Tomatbräserad torsk med oliver, fetaost, oregano och citronris

Citron- och oreganoris

Basmatiris 135 g

Citron 1 st

Oregano 10 g

🏠 Olivolja ½ msk

🏠 Vatten 2 ½ dl

🏠 Salt 1 krm

Tomatsås

Gul lök 1 st

Vitlök 2 klyftor

Kons. körsbärstomater 1

förp

Örtmix 1 förp

Lagerblad 1 st

🏠 Olivolja 2 msk

🏠 Vatten ½ dl

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Socker ¾ tsk

Tomatbräserad torsk

Torskfilé 300 g

Snackoliver 1 förp

Fetaost 50 g

Oregano 10 g

🏠 Olivolja

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar

Mixsallad

Mixsallad 65 g

🏠 Olivolja

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Citron- och oreganoris:** Lägg basmatiris i en liten kastrull. Tillsätt olivolja och blanda runt. Tillsätt vatten och salt. Koka upp, sänk sedan värmen och koka klart under lock. Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Finhacka oregano. Blanda det kokta riset med lite extra olivolja, citronzest och oregano precis innan servering.
3. **Tomatsås:** Finhacka gul lök och vitlök. Hetta upp olivolja i en kastrull och fräs lök och vitlök ca 5 min på medelvärme. Tillsätt konserverade körsbärstomater, vatten, lagerblad, örtmix, salt och socker. Låt sjuda ca 10 min.
4. **Tomatbräserad torsk:** Lägg torskfilé i en ugnform och blanda med lite olivolja. Krydda med salt och svartpeppar. Häll tomatsås över fisken och fördela kalamataoliver runt om. Tillaga mitt i ugnen ca 12 min.
5. **Mixsallad:** Lägg upp mixsallad i en skål och dressa med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar.
6. Klyfta den använda citronen. Smula fetaost och strö över den tomatbräserade fisken. Toppa med färsk oregano och servera med mixsallad, citron- och oreganoris och citronklyfta.