



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Pescado con salsa ajada – Stegt fisk med hvidløgs/paprikaolie og spanske grøntsager

Spanske grøntsager

1 stk gul peber
1 stk tomat
1 stk løg
400 g kartofler, små
1 pk grønne bønner
1 pk bredbladet persille

Salsa ajada - Hvidløgs/paprikaolie

1½ fed hvidløg
½ tsk røget paprika
½ spsk hvidvinseddike
½ dl olivenolie ^b

Pescado - Stegt fisk

2 stk hvid fisk (har været frosset)

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
2. **Spanske grøntsager:** Skær peberfrugt, tomat og løg i både og halvér kartoflerne. Læg det hele på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag i ovnen ca. 20 min. til alt er mørt.
3. **Salsa ajada:** Skær hvidløg i tynde skiver. Kom hvidløg og olie i en lille gryde og varm op ved svag varme under omrøring til løget er gyldent. Tag gryden af varmen og lad det køle lidt af, inden du rører røget paprika og eddike i. Smag til med lidt salt.
4. **Spanske grøntsager - fortsat:** Bring en gryde med letsaltet vand i kog. Kog bønnerne i 1-2 min. Pluk persille og hak groft. Kom bønner og halvdelen af persillen ved de ovnbagte grøntsager.
5. **Pescado:** Varm en stor stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Krydr fisken med lidt salt og peber og steg ca. 2 min. på hver side til den flager let.
6. Servér stegt fisk med grøntsager og kartofler og hæld lidt ajada over. Pynt med resten af persillen.