



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ovnsbakt hyse med squash og tomater i kryddersmørsaus, servert med potetmos

## Kryddersmørsaus med tomater

1 stk tomat  
1 stk hvitløksfedd  
½–1 pakke kryddersmør  
½–1 pose glutenfri soyasaus

## Ovnsbakt hyse med squash

300 g hysefileter  
½ stk squash

## Potetmos

500 g potetmos

## Tilbehør

1 stk sitron

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Kryddersmørsaus med tomater:** Skyll og kutt tomaten i små terninger. Skrell og finhakk hvitløken. Smelt kryddersmøret i en kjele på middels høy varme. Ha i tomaten og hvitløken, og la det surre i smøret i 2–3 minutter, eller til tomaten har begynt å gå litt i oppløsning, og sausen er litt kremet. Smak til med soyasausen (se tips).
3. **Ovnsbakt hyse med squash:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Fordel fisken i en ildfast form, og krydre den med litt pepper. Fordel sausen fra punkt 2 over fiskestykkene.
4. **Ovnsbakt hyse med squash, fortsettelse:** Skyll og kutt squashen i tynne skiver på omtrent 1 mm, og legg squashskivene i taksteinmønster på toppen av fisken og sausen. Krydre squashen med litt salt og pepper, og drypp over litt olje. Stek det hele i ovnen i 8–10 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
5. **Potetmos:** Hell potetmosen over i en kjele, og varm den opp på middels varme under omrøring. Smak til med salt.
6. **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server dem til retten.



Server gjerne retten i dype skåler så det er lettere å få med den digge sausen.