



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Psari plaki - Tomatbraiseret hvid fisk med oliven, feta og fuldkornscitronris

Oregano/citronris

135 g fuldkornsrís
½ stk citron
¼+¼ pk oregano, frisk
½ spsk olivenolie ^b

Tomatsauce

½ stk løg
1 fed hvidløg
1 pose tomat sauce
½ pose urte kryddermix
½ dl vand ^b
½ tsk sukker ^b

Tomatbraiseret hvid fisk

2 stk hvid fisk (har været frosset)
½ pose oliven
1 pakke feta

Salat

50 g salatblanding
½ spsk æbleeddike
½ spsk olivenolie ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Oregano/citronris:** Kom ris i en lille gryde, tilsæt olivenolie og bland rundt. Tilføj vand og salt og kog som anvist på pakken. Riv citronskal og hak den ene del oregano fint. Bland de kogte ris med lidt mere olivenolie, citronskal og hakket oregano lige inden servering.
3. **Tomatsauce:** Pil løg og hvidløg og hak fint. Varm lidt olivenolie op i en gryde/sautérpande. Sautér løg og hvidløg ca. 5 min. ved middel varme. Tilsæt tomat sauce, vand, krydderi, sukker og lidt salt. Lad simre ca. 10 min.
4. **Tomatbraiseret hvid fisk:** Læg fisken ned i tomat sauce, dryp lidt olivenolie over og krydr med salt og peber. Kom oliven rundt om. Sæt gryden/panden ind midt i ovnen og bag ca. 12 min.
5. **Salat:** Kom salaten i en skål. Pisk eddike og olivenolie sammen med lidt salt og friskkværnet sort peber. Hæld dressingen over salaten.
6. **Anret:** Skær resten af citron i både. Smuldr feta over den tomatbraiserede fisk. Top med resten af oreganoen og servér med salat, oregano/citronris og citronbåde.



TIPS!

Hvis din pande/gryde ikke kan gå i ovnen, så kom det over i et ovnfast fad.