



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Hvid fisk med ovnbagte grøntsager og bearnaisesauce

Sej med ovnbagte grøntsager

400 g kartofler, små
2 stk gulerødder
1 stk fennikel
2 stk hvid fisk (har været frosset)
½ pose sennep/dild kryddermix
1 pose bearnaisesauce
½ pk purløg, frisk

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
2. **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15-18 min. til de slipper, når man stikker i dem.
3. **Ovnbagte grøntsager:** Skræl gulerødderne og del på langs. Skyl og skær fennikel i både. Fordel grøntsagerne på en bageplade med bagepapir. Vend med olie, salt og peber. Bag i ovnen ca. 12-15 min.
4. **Ovnbagt sej:** Læg fisken i et ovnfast fad og drys krydderiblandingen og lidt salt over. Sæt fadet i ovnen og lad det stege sammen med grøntsagerne de sidste 10 min.
5. **Bearnaisesauce:** Læg posen med bearnaise (i emballagen) i kogevandet med kartoflerne i 2 min. og ikke mere, da den kan skille.
6. Skyl og hak purløg fint. Drys det over retten lige inden servering.