



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Bagt hvid fisk med grønkål, tyttebær, æble og hvedekerner

Hvedekerner

125 g hvedekerner

Bagt hvid fisk

1 stk løg
100 g snittet grønkål
2 stk hvid fisk (har været frosset)
1/2 pose mandelflager

Sojasmør

1 pose sojasauce
2 spsk smør ^b
1 spsk vand ^b

Anret

1 stk æble
1 pose tyttebærsyltetøj

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olivenolie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Hvedekerner:** Kog hvedekerner som anvist på posen.
3. **Bagt hvid fisk:** Pil skalotteløg og skær i skiver. Kom grønkål og skalotteløg i bunden af et ovnfast fad, læg fisken ovenpå og krydr med salt og peber. Dryp lidt olivenolie over og drys med mandelflager. Bag det i ovnen i 8-10 min.
4. **Sojasmør:** Varm en lille kasserolle op. Kom smør i og lad det brune. Sluk for varmen, når smøret er bruset af. Tilsæt soja og vand og rør rundt.
5. **Anret:** Skyl æble og skær det i mindre tern. Kom sojasmør over fisken og drys med æbletern. Servér med hvedekerner og tyttebærsyltetøj til.