



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner 📅 Anbefales tidlig i uken.

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
- 🏠 salt
- 🏠 pepper

- 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.

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