



Fiskgratäng under tomattäcke

Ingredienser 4 portioner

600 g sejfilé, eller annan liknande fisk
salt, vitpeppar
0,5 st citron, rivet skal

Tomattäcke:

6 st tomater, skållade
2 st gula lökar, grovhackad
1 st vitlöksklyfta, hackad
1 msk olivolja
1 tsk farinsocker
1 msk färsk oregano, hackad
1 msk färsk basilika, hackad
salt, peppar
2 dl parmesanost, riven

Tillagning

Ugn: 225 grader

1. Torka av fiskfiléerna och ta bort småbenen i mitten av filéernas huvudände. Dela filéerna i två delar och lägg i en smord ugnssäker form. Salta, peppra och riv över citronskal.
2. Dela de skållade tomaterna i klyftor och ta bort kärnorna. Fräs lök och vitlök i en gryta med olivolja. Tillsätt tomaterna, farinsocker, oregano och basilika. Smaka av med salt och peppar.
3. Bred såsen över fisken och strö över riven parmesanost och gratinera i mitten av ugnen i 10 minuter. Servera gärna med kokt quinoa blandad med 2 msk hackad persilja och basilika. Dekorera med färska örter.
4. Skålla tomater. Skölj och skär ett kryss i skalet på tomaterna. Lägg ner dem i kokande vatten 30 sekunder tills skalet börjar lossa vid krysset. Ta upp dem med hålslev och lägg dem i kallt vatten. Ta bort skalet.