

Havsabborre

bakad-i-folie-med-ett-vegetabiliskt-potpurri

(man kan också använda öring, lax eller torskrygg)

De säsongsbetonade och lätt söta och syrliga grönsakerna gör detta idealiskt för en utomhusmiddag i trädgården eller på terrassen.



Ingredienser för 4 personer:

4 st havsabborrar på cirka 300 gr vardera,

20 st körsbärstomater, 20 grovt krossade och italienska Gaeta oliver, 1 msk torkad och hackad kapis, 2 st tjocka skivade purjolökar, 4 st nypotatisar, 2 st zucchini, 1 msk brunt socker, 1 tsk Modena balsamvinäger, 2 msk extra Virgin olivolja (EVOO) och salt efter önskemål.

Gör så här:

Rengör fisken.

I en stor skål blandas potatis och zucchini som har skurits i tärningar, purjolökskivorna, tomaterna skurna i hälften, hackad kapis, brunt socker, vinäger, EVOO och salt. Blanda väl och lägg det åt sidan. Förbered fyra ark aluminiumfolie något större än fiskens storlek och bakplåtspapper i samma storlek och lägg ovanpå aluminiumfolien. Lägg en fisk på varje dubbelark tillsammans med en fjärdedel av grönsaksblandningen. Stäng fiskpaketet och placera fisken på en ugnsplåt.

Baka i cirka 20-25 minuter i en ugn som förvärmats till 200 ° C eller tills fiskens insida når upp till 62 ° C.

Kan också tillagas på grillen.

Öppna försiktigt varje foliepaket för att undvika att du blir bränd och servera fisken i paketet.

BON APPÉTIT

extra virgin olivolja = EVOO