

TORSK MED SENNEPSSOVS (6 pers.)

Ingredienser:

1 kg. torskefilet
salt, peber

Sennepssovs:

3 dl. mælk
3 dl. vand eller fiskebouillon
3 tsk. majsstivelse
5-6 spsk. fiskesennep
salt, peber.

Sådan gør du:

Fisken:

1. Del fisken i 6 stykker.
2. Fordel fisken i et ildfast fad og drys med salt og peber.
3. Sæt torsken i ovnen ved 180 gr. i ca. 20 min.
4. Hæld den varme sovs over, og servér retten straks.

Sovsen:

1. Kog mælken op med vand eller bouillon.
2. Rør majsstivelse ud i 1 dl. vand og hæld jævningen i den kogende mælkeblending under omrøring.
3. Lad sovsen simre ved svag varme i 2 min. og pisk sennep i.
4. Tilsæt evt. mere sennep, hvis du kan lide sovsen stærkere.
5. Smag til med salt og peber.

Tips:

Som tilbehør kan serveres kogte kartofler og kogte rødbedeskiver med peberrod.

Fiskeretter - T



Livsstilscentret
Brædstrup Sygehus