

Ovnstegt fisk på grøntsagsbund, 6 prs.

Ca 1 kg. Kulmule, 1 kg. Sandhaj, 1 kg. Multe, 3 spsk. Citronsaft, salt, , margarine, smør eller olie 1-2 løg, 4 tomater, 2 gulerødder, 1 fennikel, 1 squash, , 1 porre i skiver, ¼ selleri, evt. 200 gram champignons 100 gram bacon i skiver, basilikum, hakket persille, ½ liter vand eller fiskebouillon, salt, peber,

Desuden 1 - 1 ½ kg. Aspargeskartofler, saucevinblanc af knap 1 dl. Pasteuriserede æggeblommer, 250 gram smør, 2 dl. Hvidvinnedkøgt til det halve, salthoved, tomater og citron til pynt.

Fiskene afskælles ved at med en kniv at klippe finnerne af og derefter skrabe skindet fra hale mod hoved. Herefter skæres bugen op og indvoldene tages ud. Fisken skylles godt og gnides evt. med lidt salt . Fisken duppes tør med køkkenrulle/papir.

Grøntsagerne, fennikel squash og gulerødder gøres i stand og skæres i tynde stave. Løg pilles og nittes, tomaterne halveres, porren skæres i skiver og kommes i let saltet vand således, at evt. sand trækker ud.

Olie eller margarine kommes på en bradepande, som sættes i en 200 grader varm ovn. Når fedtstoffet er varmt, kommet grøntsagerne i bradepanden og vendes lidt rundt, krydres med salt og peber. Herover lægges fisken, som krydres og derefter belægges med baconskiver. Vand bouillon eller lidt hvidvin kommes ved og bradepanden sættes i ovn ved ca. 200 grader i ca. 20 minutter, hvorefter baconskiverne fjernes. Tomaterne kommes i bradepanden og fisken steger(braiserer) videre i 10- 15 minutter, til den er færdigstegt og oversiden er sprød og gylden. Baconskiverne skæres i mindre stykker og gemmes til fisken skal anrettes.

Aspargeskartofler koges og pilles, holdes varme.

Sauce: Hvidvinen nedkoges til det halve, afkøles lidt, hvorefter æggeblommerne tilsættes under piskning. Piskes seje over svag varme, pas på æggene ikke koagulerer. Herefter tilsættes den smeltede smør lidt efter lidt under stadig piskning. Smages til med lidt salt, hvid peber og evt. lidt fond fra fisken. Hældes ved serveringen i forvarmede sauceskåle.

Fisken anrettes på et forvarmet fad og rundt om kommes grøntsagerne. Der drysses med basilikumblade og hakket persille. Pynt med salat og citroner.

Fisken kan filetteres før den sættes i ovnen, stegetiden bliver så lidt kortere.