

Ovnbagt torsk m. sennepssovs og grønkålssalat

4 pers.

Arbejdstid: 50 min.

Ingredienser

500 g torskefilet (uden ben)

3 gulerødder

600 g kartofler

1 porre

Smagsneutral olie (raps eller
oliven.)

Salt og peber

Grønkålssalat:

200 g grønkål

100 g. fetaost eller salatost

1 tsk. sukker

1 tsk. salt

2 æbler

2 spsk. mandler eller valnødder

1 spsk. æbleeddike

1 tsk. dijonsennep

1 tsk. honning

3 spsk. olivenolie (eller rapsolie)

Sovs:

2 skalotteløg (eller 1. alm. løg)

1,5 dl. grøntsagsbouillon

1 spsk. dijonsennep

2 dl fløde

Salt og peber.

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skær torsken i passende stykker og læg den i et fad og krydder med salt og peber. Sæt i køleskabet da de først skal bages 10 min før spisetid.
3. Skræl og skær kartofler og gulerødder i små tern, og snit porrer i skiver. Bland det hele sammen med lidt olie, salt og peber.
4. Fordel kartofler, gulerødder og porrer i et fad.
5. Sæt grøntsagerne i ovnen i 30-35 min.
6. Sæt torsken i ovnen når der er 10 tilbage af bagetiden på grøntsagerne.

Grønkålssalat:

1. Rib grønkålen af stokken og snit den fint. Kom det i en skål og drys med salt og sukker. Vend og kram kålen med hænderne.
2. Skræl æblerne og skær i tern og hak nødderne. Vend det, sammen med fetaost og grønkålen.
3. Rør eddike, sennep, honning og olivenolie sammen til de tykner lidt og vend det med grønkålssalaten.

Sovs:

1. Skær skalotteløg i små tern og kog dem i hønsebouillon til den er reduceret til 1 dl.
2. Tilsæt fløde og kog fortsat et øjeblik.
3. Tag gryden af varmen og tilsæt sennep, salt og peber.