

Ovnbagte Rødspætteruller med Grøntsager i Kokosmælk & Jasminris

Tilberedelsestid: ca. 20 min. + ca. 12 min. ovntid

Ingredienser:

| | |
|--------|------------------------------|
| | DET INDEHOLDER KASSEN |
| 500 g | Rødspætte fileter |
| 4 dl | Jasminris |
| 4 stk | Tomater |
| 1 stk | Gul Squash |
| 2 stk | Løg, øko |
| 1 stk | Citron - økologisk |
| 1 ds | Kokosmælk |
| 2 tsk | Ingefær |
| | DET SKAL DU SELV HAVE |
| 8 spsk | Olivenolie til fisk |
| | Salt og peber |

Tilberedning:

Tænd ovnen på 200 grader.

Skyl og kog jasmin ris i letsaltet vand i forholdet 1:2 i ca. 10 minutter.

Skær tomaten i fine tern.

Pil og skær løg i fine tern. Skræl og skær ingefæren i fine tern. Vask og skær squash i tern.

Svits løg, ingefær og squashtern på en pande i 3-4 minutter. Krydder med salt og peber. Tilsæt kokosmælk og revet citronskal. Lad det simre i ca. 3 minutter og vend tomatern i. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Drys rødspætterne med salt og peber.

Rul fileterne sammen med skindsiden ud af. Placer fisken i et smurt ovnfast fad.

Hæld grønnsager - kokosblandingen over. Dæk fadet med stanniol og bag retten i ovnen i ca. 12 minutter indtil fisken er nok.

Servér fiskerullerne med jasminris.

Velbekomme.