

# Siciliansk Fiskefad med Peberfrugter & Kikærter

**Tilberedelsestid:** ca. 20 min. + ca. 15 min. ovntid

## Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Mørksej
2 ds	Kikærter
1 ds	Hakkede tomater, øko
2 stk	Peberfrugter
2 stk	Løg
2 fed	Hvidløg
1 stk	Fennikel
1 bdt	Bredbladet Persille
1 bg	Kapers
1 stk	Squash

	DET SKAL DU SELV HAVE
4 spsk	Olivenolie
1 gl	Evt. Hvidvin
	Salt & Peber
	Fedtstof til stegning

## Tilberedning:

Tænd ovnen på 180 grader.

Hvidløg og løg pilles og hakkes fint

Rens og snit peberfrugter i strimler. Fennikel og squash skæres i tynde skiver. Persillen vaskes og hakkes.

Varm lidt olie i en stor gryde. Tilsæt først løg og hvidløg og sauter dem i et par minutter. Tilsæt derefter peberfrugt, squash og fennikel. Svits dem med i et par minutter. Tilsæt salt, dåsetomater, drænede dåsekikærter, kapers og evt. lidt vand. Lad saucen simre i ca. 10 minutter og smag til med salt og peber.

Skær fisken i mindre stykker og drys med salt og peber.

Læg den i et smurt ildfast fad og dæk den med saucen og tilsæt evt. et lille glas hvidvin. Dryp olivenolie over og drys med persille. Gem evt. lidt persille til pynt.

Bag fiskeretten i ovnen i ca. 15 minutter til fisken er mør.

Servér siciliansk fiskefad med kikærter.

Velbekomme.

NB. Du kan evt. blende saucen hvis der er personer i husholdningen, som ikke kan lide bagte grøntsager. I så fald skal du blende den før du tilsætter kikærterne.