



FISKEKONEN.DK

Grillet torsk i folie



Du skal bruge:

4 personer

600 g torsk

12 grønne asparges

4 skiver økologisk citron

1 håndfuld frisk citronmelisse

Evt. 1 finthakket frisk chili

Tilbehør:

Nye kartofler og evt. dampede grøntsager eller en skål salat

Sådan gør du

- Tænd grillen. Riv fire stykker alufolie i længder af ca. 40 cm. Smør alufolien med lidt olie og læg fisken på midten. Skær asparges i mindre stykker, og fordel dem ovenpå fisken sammen med citron og citronmelisse. Krydr med havsalt, peber og evt. friskhakket chili. Luk pakkerne i toppen, og grill dem under låg ved direkte varme i ca. 8-12 min.
- Servér pakkerne med nye kartofler

Tip

- I stedet for asparges kan man bruge fintsnittet spidskål eller friskbælgede ærter.
- Anden egnet fisk: Mørksej, kuller, lyssej, hvilling, brosme, rødfisk, havtaske, kulmule, rødspætte, skrubbe, ising m.fl.