



FISKEKONEN.DK

Ovnstegte rødspætter med karrysauce og mangochutney



Du skal bruge:

4 personer

- 4 hele rødspætter
- 3 røde peberfrugter
- 5 tsk rapsolie
- 1 æble og 1 løg
- 1 tsk karry
- 1 spsk hvedemel
- 5 dl bouillon

Tilbehør: Kogte ris, Mangochutney

Sådan gør du

- Tænd ovnen på 225 grader.
- Rens rødspættene, og tør dem af med køkkenrulle.
- Skær peberfrugterne i brede både.
- Læg rødspætter og peberfrugter på en bageplade med bagepapir.
- Pensl rødspætter og peberfrugter med 3 tsk olie, krydr med salt og peber, og bag dem i ovnen i 20 min.
- Skræl æble og løg, og riv dem groft.
- Varm 2 tsk olie op i en gryde, og svits de revne æbler og løg i olien.
- Tilsæt karry og mel, og svits endnu et øjeblik.
- Tilsæt bouillon, og lad saucen koge 10 min.
- Blend saucen, og smag til med salt.
- Servér rødspættene med karrysauce, kogte ris og mangochutney.

Tip: I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.