



FISK

Röding i papper

Kock: **Per Morberg** Tid: **45 min** Portioner: **4**



Röding i papper med grönsaker. Tillagning av fisk i papper gör att alla smaker finns kvar när man öppnar paketet. Fräscht och gott och fisken tillagas varsamt och blir väldigt saftig.

INGREDIENSER



4 st rödingfiléer (à ca 180 g)
4 ark bakplåtspapper
1 stycken purjolök
1 st morot
100 g sockerärter
flingsalt och peppar
4 msk smör, rumsvarmt
1 st ägg, uppvispat
nykokt potatis

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 175 grader. Skölj av rödingfiléerna och dela varje filé på längden. Placera filébitarna på mitten av varje ark bakplåtspapper. Salta och peppra lite lätt.
- 2** Skölj och ansa purjolöken noggrant och skala moroten. Finstrimla purjo, morot och sockerärter och blanda alltsammans i en bunke. Lägg grönsaksblandningen ovanpå filébitarna. Salta, peppra och klicka på smöret.
- 3** Vik upp underdelen av papperet över fisken. Pensla ägg längs kanten på papperets överdel och vik över. Se till att ägget fäster ordentligt. Pensla därefter även resten av kanterna med ägg och vik ihop till ett paket.
- 4** Lägg fiskpaketen i en ugnform eller på en plåt. Ställ in i ugnen och ugnsbaka i 20-25 minuter. Servera paketen direkt på tallrikar tillsammans med nykokt potatis.