



## Bakt filet av havabbor

**Categoria:** Hovedretter **Tempo di preparazione:** 20 minutter **Difficoltà:** facile 🕒

### Ingredienti per 4 personer

- Havabbor (4 fileter) 700 g
- Erter 70 g
- Squash 200 g
- Gulrøtter 140 g
- Syltede kapers 8 g
- Hvitvin 50 g
- Fint salt etter smak
- Svart pepper etter smak
- Timian etter smak
- Skall av sitron 1
- Ekstra jomfru olivenolje etter smak
- Hvitløk 1 fedd
- Rødbeter etter smak

### *Fremgangsmåte:*

Varm oljen og den pocherte hvitløksfeddet i en stekepanne, tilsett de tidligere tynnskårne squash, gulrøtter og erter og kok i 3 minutter over moderat varme.

Deglaser med hvitvin og la det fordampe. Krydre med skallet av en halv sitron og timianblader.

Kok i ytterligere to minutter, fjern deretter hvitløksfeddet, krydre med salt og pepper, og skru av varmen, grønnsakene skal være sprø.



Legg et ark bakepapir på bordet, legg en av de 4 rensede havabborfiletene i midten og krydre med olje. Krydre med salt, pepper og skallet av en halv sitron. Legg deretter en del av det kokte grønnsakene og de avrente kapersene på toppen av fisken.

Tilsett noen skiver rødbeter. Lukk folien ved å løfte papirflappene og legg dem oppå fisken.

Brett deretter papiret på de to korte sidene for å lukke folien igjen. Fortsett på samme måte med de andre 3 filetene. Legg de 4 cartoccier på en bakeplate og bak i en forvarmet ovn på 200°C i 20 minutter. Når de er ferdigkokte, ta havabborfiletene al cartoccio ut av ovnen og server varme.

Enjoy it's from Europe!

