

Ofnþakadur þorskur (fyrir a.þ.b. þóra)

Innihald:

800g þorskur, skorinn í bita

1 1/2 bolli brauðmylsna

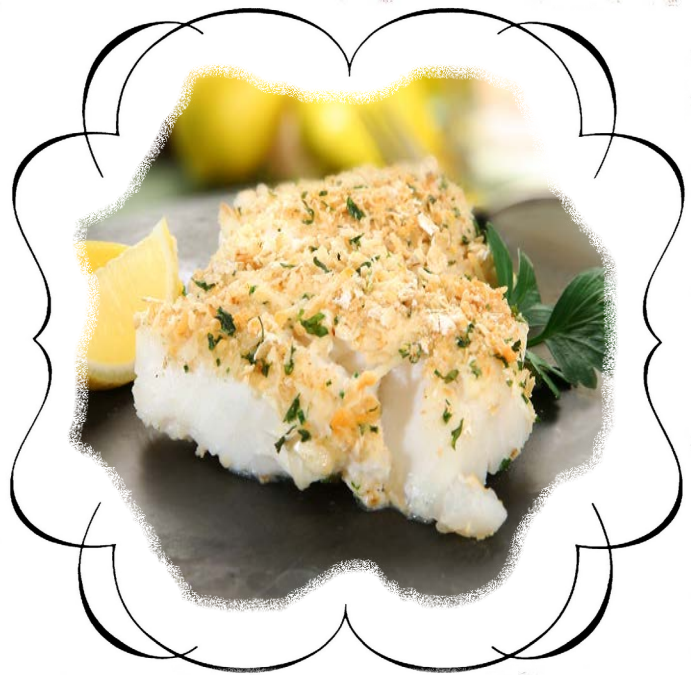
1/2 bolli fersk steinselja

2-3 hvítlauksgeirar

1 sítróna

3/4 tsk gróft salt

Matarolía



Aðferð:

Forhitid ofninn í 200°C. Blandið saman í skál brauðmylsnu, steinselju, hvítlauk, smá sítrónuberki (skafinn) og grófu salti. Fínsaxið allt saman. Penslið þorskinn með matarolíu á báðar hliðar og dýfið í blönduna. Fiskurinn er síðan settur í eldfaßt mót og eldaður í 12-15 mín. Borið fram með sítrónum og fersku grænmeti.

Verði ykkur að góðu!



nordanfiskur

Góður kostur
-á hvers manns disk!