

Ofnbakadur Karfi

(Gjafir u.þ.b. Þóra)

Innihald:

- 4 karfaflök
- 1 tsk Cayenne pipar
- 1 tsk svartur pipar
- 1/4 bolli brætt smjör
- 1 tsk sítrónupipar
- 1 tsk hvítlaukssalt
- 1 tsk salt
- 1 1/4 bolli ítösk salatdressing sósu



Aðferð:

Forhitid ofninn í 175 °C. Bræðid smjorið á lágum hita og látið kólna niður að stofuhita. Setjið í skál og blandið út í Cayenne pipar, sítrónupipar, hvítlauksdufti og salti. Dýfið karfaflökunum ofan í blönduna. Steikið fiskinn á pönnu í 2 mín á hvorri hlið. Setjið fiskinn í eldfast mót og hellið ítalskri dressing sósu yfir flökin og bakið í ofni í u.þ.b. 15-20 mín.

Verði ykkur að góðu!



nordanfiskur

Góður kostur
-á hvers manns disk!