

SEIFORM MED POTETER, PURRE, PAPRIKA OG FETA

250 – 300 g seifilet i biter

300 – 350 g poteter i skiver (bruk ostehøvel)

litt purre

½ rød og ½ grønn paprika i biter

1 – 2 hvitløk, finhakket

50 g cherrytomater, delt i to

sorte oliven, skåret i skiver

½ sitron, skall og saft

ca 50 g fetaost i terninger

Bladpersille

salt og pepper

Slik gjør du:

Sett ovnen på 225 grader og skjær opp ingrediensene. Del opp fisken i like store biter og dryss over havsalt. La saltet virke i 15 minutter, og skyll det av under springen. Tørk av fisken med litt tørkepapir - fisken blir fastere av tørrsaltingen.

Ta en smurt, ildfast form og legg potetene i. Krydre med salt og pepper. Stek i ovnen i 15 minutter (over- og undervarme).

Ha i paprika, purre, hvitløk og tomater i formen, og bland sammen med potetene. Stek videre i 15 minutter. Ta ut formen og senk temperaturen til 200 grader. Bland grønnsakene igjen, og fordel fiskestykkene og oliven over. Dryss over revet sitronskall, (bare det gule), og hell saften over. Stek i 7 – 10 minutter til. Legg på fetaost og dryss over bladpersille.

Bon appetit!

