

Bagt torsk m. parmaskinke

Mandag 18. marts 2024

Ingredienser

4 stykker torskefilet
Gerne torskeloins
4 skiver skinke
1 lille skalotteløg
1 spsk. Olie
250 gr. hel spinat
1½ dl. fløde
1 knivspids revet muskatnød.
salt

Fremgangsmåde

Drys lidt salt på torsken og lad den trække.

Rul hvert stykke ind i skinke, smør med lidt olie. Sæt dem på en plade med bagepapir.

Steg fisken v. 190 grader i ca. 12 minutter

Hak løget fint, steg det i lidt olie ikke brune.

Kom spinaten ved og steg det med.

Når det er faldet sammen hæld væden fra og tilsæt fløden.

Smag til med salt og peber.

Serveres med brød til