

Stegt rødfisk a la provencale

Mandag 26. oktober 2015

Ingredienser

4 stk. rødfiskefileter
Lidt olivenolie
Salt og peber

Varm salat

1 pakke cherrytomater
4 fed hvidløg i skiver
3 spsk. olivenolie
1 glas syltede artiskokker
½ glas oliven uden sten
½ bundt timian

Fremgangsmåde.

Gnid fisken med olivenolie og krydr stykkerne med salt og peber på begge sider. Hæld væden fra artiskokkerne i en sigte og hak dem groft.

Pil og snit hvidløgsfed i skiver. Skær tomaterne i halve eller kvarte alt efter størrelse. Hak timianbladene groft.

Varm olien til den varme salat op på en pande, tilsæt hvidløgsskiverne og rist dem brune. Tilsæt herefter tomater, artiskokstykkerne, oliven og timian. Lad det simre et par minutter, tag det herefter af varmen og lad stå og trække, mens du steger rødfisken.

Varm en pande op til høj varme. Steg rødfisken et par minutter på hver side. Servér straks.