

Ugnsbakad torsk med kryddig tomatsås (4 port)

600 g torskfilé (eller annan vit fisk)
Salt, svartpeppar och olja till stekning

Såsen

1-2 hackade gula lökar
3 finhackade vitlöksklyftor
1 tärnad röd paprika
1 tsk koriander
1 tsk thaicurry
2 krm spiskummin
1 krm svartpeppar
 $\frac{1}{2}$ tsk vegeta (eller salt)
1 burk krossade tomater (eller passerade)
1 msk tomatpuré
2-3 dl kokosmjölk

- Sätt ugnen på 200° C.
- Lägg fisken i en oljad form. Krydda med salt och peppar. Baka i ugnen ca 15 min.
- Fräs lök, vitlök, paprika och kryddor i olja i ca 1 min utan att det tar färg. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré och kokosmjölk. Låt det hela koka ihop sakta under 5-6 min. Smaka av med salt/vegeta
- Servera fisken med såsen och ris.

