Grillet Torsk
OPSKRIFT

# Grillet Torsk



| | |
|---|---|
| **TID** | 35 mins |
| **INGREDIENSER** | 8 genstande |
| **SERVERING TIL** | 2 personer |

Denne grillede torsk er nem og hurtig at lave. Fantastisk at spise alene eller servere for venner.

## INGREDIENSER

- 1 spiseskefuld olivenolie
- 2 torskefileter, fjern skindet
- 1 hvidløg, hakket
- 150g cherrytomater, halveret
- 1 fed hvidløg, knust
- 2 ansjosfileter, hakket
- 110g grønne bønner, skær enderne af
- 250g Ben's Original™ Mediterranean Ris

## INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen til 200 grader. Hæld olie, tomater, hvidløg og ansjoser i en bageplade

med krydderier og bland sammen. Bag i ovnen i 15 minutter indtil tomaterne sprækker, og løgene bliver bløde.
2. Put torskefileterne ned i tomat blandingen uden at dække toppen af dem, så de kan blive karamelliserede. Bag 15 minutter mere indtil torsken flækker og er gennemstegt.
3. Bring vand i kog med en knivspids salt, når der er 5 minutters bagetid tilbage. Blanchér da de grønne bønner i 3-4 minutter, så der stadig er bid i dem.
4. Lige inden servering kan du varme Ben's Original™ risen som anvist på pakken. Læg en torskefilet på hver tallerken og læg tomat blandingen ovenpå. Tilføj da bønner og ris på tallerkenen. God appetit!

## KATEGORIER:

Andre traditionelle opskrifter, 30 - 45min, Express ris

## FLERE OPSKRIFTER SOM DENNE



### Mexicansk Kyllingepitabrød

Tid

25 mins

Ingredienser

13 genstande



### Mexikansk chili con carne

Tid

15 mins

Ingredienser

4 genstande

## Paella

Tid

30 mins

Ingredienser

14 genstande

---

**Source URL:** *https://dk.bensoriginal.com/opskrifter/grillet-torsk*