

---

Publicerad 11 mar 2002

## Tapenadebakad torsk

**Portioner:** 2 personer

**Tid:** 30 minuter

**Ingredienser:**

300-400 g torskfilé eller annan fiskfilé

salt och peppar

lite matfett till formen

Tapenade (oliv-sardellröra):

100 g urkärnade svarta oliver

4 sardellfiléer

1 msk kapris

1 vitlöksklyfta

ca 2 msk olivolja

Sätt ugnen på 225 grader. Smörj en liten ugnsfäst form. Dela fiskfiléerna i portionsbitar. Salta och peppra lätt. Hacka sardeller, oliver och kapris mycket fint och pressa ner en vitlöksklyfta. Blanda med olivolja till en ganska fast röra. Hack- och blandningsmomenten går smidigast i matberedare.

Bred tapenaden över fisken och baka i ugn 15-20 minuter.

Servera med pressad potatis och en grönsallad.

DN

---

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.