

Ugnsbakad fisk med libbstickasmör



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 1 – 1,5 timme ••

| | |
|-----------|--|
| 75 g | mjukt smör |
| 2 msk | finhackad libbsticka |
| 1 msk | finhackad lök |
| 1 tsk | rivet citronskal |
| 2 tsk | citronsaft |
| 1 nypa | cayennepeppar (eller chili) |
| | Salt |
| 200 g | små tomater |
| 2 msk | olivolja |
| 1 klyfta | vitlök, finhackad |
| | Salt och peppar |
| 1 | fänkål |
| | Olivolja |
| | Torkad chili, malen |
| | Persilja, hackad |
| 700-800 g | fisk, t.ex. kummel, torsk eller hälleflundra |
| | Olivolja |
| | Peppar |

1. Rör ihop smör, libbsticka, rödlök, citronskal, citronsaft, cayennepeppar och salt. Lagg smöret på bakplåtspapper, forma till en rulle och lagg det i kylskåpet.
2. Halvera tomaterna och lagg dem på bakplåtspapper på en bakplåt med snittytan uppåt. Ringla olivolja över tomaterna och krydda med vitlök, salt och peppar. Baka tomaterna i ugnen i c:a 45 minuter på **175°**, tills de blivit mjuka och läckra. Håll ett öga på dem, så att de inte blir mörka. Du kan också baka dem på lägre värme under längre tid.
3. Skär lite av toppen på fänkålen och skär den i 0,5 cm tjocka skivor och stek dem mjuka i en stekpanna med lite olivolja. Stek dem på båda sidor tills de är lätt gyllenbruna. Det tar minst 15 minuter på medelvärme. Krydda med salt, lite chili och persilja.
4. Skär fisken i 4 portionsbitar och lagg dessa i en ugnform. Ringla lite olivolja över fisken och krydda med salt och peppar. Stek fisken i 10-12 minuter på **175°**.
5. Lagg upp den stekta fisken med en skiva libbstickasmör, stekt fänkål och rikligt med långtidsstekta tomater. Strö över hackad persilja (eller libbsticka).