

Ben's Original™

Grillet Torsk
OPPSKRIFT

Grillet Torsk



TID 35 mins
INGREDIENSE 8 gjenstander
R
PORSJONER 2 x

Denne grillede torsken er lett og rask å lage. Flott enten du spiser alene eller serverer til venner.

INGREDIENSER

- 1 ss olivenolje
- 2 torskefilet, fjern skinnet
- 1 hvitløk, hakket
- 150g cherrytomater, halvert
- 1 fedd hvitløk, knust
- 2 ansjosfileter, hakket

- 110g grønne bønner, skjær endene av
- 1 pose Ben's Original™ Express Mediterranean Style Rice

INSTRUKSJONER

1. Forvarm ovnen til 200 grader. Hell olje, tomater, hvitløk og ansjos i en stekeplate med krydder og bland. Stekes i ovnen i 15 minutter til tomatene sprekker og løken blir myk.
2. Legg torskefiletene i tomatblandingen uten å dekke toppen slik at de kan karamelliseres. Stek i 15 minutter til torsken er sprukket og gjennomstekt.
3. Kok opp vann med en klype salt når det er 5 minutter baketid igjen. Blansjer deretter de grønne bønnene i 3-4 minutter, så de fremdeles er sprø og knasende.
4. Rett før servering kan du varme Ben's Originals™ ris, som anvist på pakken. Legg en torskefilet på hver tallerken og legg tomatblandingen på toppen. Tilsett deretter bønner og ris på tallerkenen. God matlyst!

KATEGORIER:

Andre tradisjonelle oppskrifter, 30 - 45min, Express ris

Source URL: <https://no.bensoriginal.com/oppskrift/grillet-torsk>