

Þorskhnakki á grænmetisbeði

Ferskur þorskur, fremri hluti flaksins („hnakkinn“)

Icelandic Cod Loins without skin

Sveppir

Laukur (má skipta út með blaðlauk)

Paprika

Afhýdd græn epli

Tómatar

Súltönur

Beltisþari (malaður í lófa)

Furuhnetur

Niðursoðnir og skornir tómatar (td. Hunt's diced með basil, hvítlauk og oreganó).

Ólífúolía

Sjávarsalt

Marsala eldhúsvín eða portvín

Pipar svartur og hvítur

Chilli pipar, þurrkaður (td. Red Hot Cilli Flakes)



Mynd 1 Fyrir bökun



Mynd 2 Eftir bökun

Sveppir

Laukur (skorinn í „teninga“)

Paprika *)

Græn epli *)

Tómatar *)

Súltönur (litlar ljósar og steinlausar rúsínur) *)

Furuhnetur

Niðursoðnir og skornir tómatar (td. Hunt's diced með basil, hvítlauk og oreganó).

Sjávarsalt

Marsala eldhúsvín eða portvín

Pipar svartur og hvítur

Chilli pipar, þurrkaður (td. Red Hot Cilli Flakes)

Þorskflakið

Borði fram með hrísgrjónum.

Framkvæmd:

Sneiddir niður og brúnaðir

Saxað niður og hitað á pönnu ásamt sveppunum í matarolíu. Látið krauma uns paprikan og laukurinn eru orðin vel meir.

Innihaldi dósarinnar hellt út í pönnuna

Saltað, og kryddað og matarvíninu bætt úti. Látið krauma um stund þannig að vínandinn gufi upp.

Ofangreint þarf að vera í pönnu sem þolir að vera í ofni við 170°C í 25 mínútur.

Fiskurinn skorinn í 2,5 – 3,0 cm þykkar sneiðar og raðað á grænmetisblönduna líkt og sýnt er á myndinni. Ofurlitlu sjávarsalti stráð yfir fiskinn.

Bakað í ofni í 25 mínútur við 170°C.