

# Ugnsbakad fisk med nötquinoa och citronsås

## Ingredienser för 4 personer

600 gram fiskfilé ex. kolja eller torsk  
0,5 dl vitt vin/fiskbuljong  
1 nypa salt

## Nötquinoa

3 dl quinoa  
4 dl vatten  
0,5 dl finhackade torkade aprikoser  
1 dl blandade nötter och frön  
0,5 tsk salt

## Citronsås

3 dl mellangrädde  
0,5 st fiskbuljongtärning  
1 st citron skal + 1 msk saft  
0,5 msk hackad rosmarin  
0,5 msk kackad timjan  
1 nypa salt och peppar efter smak

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader. Smörj en ugnssäker form. Botta med vitt vin/fiskbuljong. Salta fisken och lägg i formen. Ugnsbaka i ca 15 min. till fisken är klar.
2. Koka quinoa enligt anvisning på din förpackning.
3. Grovhacka nötter (hasselnötter, mandel, cashewnöt, solrosfrön, pumpakärnor). Rosta nöterna i en torr stekpanna eller i en form i ugnen. Håll koll så att de inte blir för hårt rostade.
4. Skär torkade aprikoser i små tärningar. Nöthack och aprikoserna blandas sedan i den kokta quinoan.
5. Gör såsen i en kastrull. Koka upp grädden och lägg i fiskbuljongtärningen och örterna. Tvätta citronen noga och riv skalet (endast det gula) och pressa saften. Tillsätt skal och 1 msk citronsaft i grädden. Smaka av med salt och peppar. Vill du ha tjockare konsistens kan såsen redas av med lite maizena. Olja in en form och lägg laxen med skinnsidan nedåt. Låt skinnet vara kvar då det underlättar hanteringen av laxen senare.

