

# Ovnbagt rødspættefilet med bacon og asparges på grønt

- 6 stk rødspættefilet
- 12 stk grønne asparges
- 6 skiver tørsaltet bacon
- Kværnet peber
- \*Grønsagsfad:\*
- 200 g porrer
- 200 g gulerødder
- 200 g broccoli i små buketter
- 3 dl madlavningsfløde



Tid 40 minutter. Ovnstegning: ca. 25 minutter.

**Salg og kogning af grøntsager**  
Salt og kogning af grøntsager: Skær porrer i tynde ringe og gulerødder i tynde skiver. Kom dem i et ovnfast fad med broccolibuketter, madlavningsfløde, hvidvin, salt, kværnet peber og timian. Vend det hele sammen.

3 stilke frisk timian

Dup rødspættefilet med køkkenrulle. Bræk enderne af aspargesene og halvér dem. Læg 6 rødspættefileter på et skærebræt med filetsiden nederst og skindsiden øverst. Krydr med kværnet peber og læg 2 asparges på midten. Rul fra hoved mod hale, sno en skive bacon om hver rulle og placér fiskeruller på grøntsagerne i fadet. Bag i ovnen ved 225°C i ca. 25 minutter. Pynt med timian og servér straks.

Energi pr. person: 1599 kJ / 381 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 6,5 g

Fedt: 5,0 g

Kulhydrat: 3,5 g

Alkohol: 0,5 g