

# Ovnstegte rødspætter med karrysauce og mangochutney

Tilberedningstid: ca. 30 min

Personer: 2

## Du skal bruge:

- 2 hele rødspætter (fersk eller på frost\*)
- 1 ½ - 2 peberfrugter
- 1 lille æble
- ½ løg
- ½ tsk. karry
- 2,5 dl bouillon
- Kogte ris
- Mangochutney

\* anvendes frossen variant skal denne være optøet inden tilberedning

## Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 225°
- Skær peberfrugter i brede både
- Læg rødspætter og peberfrugter på en bageplade med bagepapir
- Pensl rødspætter og peberfrugter med olie, krydr med salt og peber, og bag dem i ovnen i 20 min

- Skræl æble og løg og riv dem groft
- Varm 1 ½ tsk. olie op i en gryde, og svits æble og løg heri
- Tilsæt karry og mel og svits endnu et øjeblik
- Tilsæt bouillion og lad saucen koge i ca. 10 min
- Blend saucen og smag til med salt
- Server rødspætterne med karrysauce, kogte ris og mangochutney