

Recept I Simons panna

Hel ugnsbakad röding med citron och gurksallad

Gurk och citronsallad

1 st gurka

2 st citroner

1 påse babybladspenat

Filea ur köttet av citronen, skär tunna strimlor av gurka med potatisskalare

Blanda citronköttet och gurkan med sköljd babyspenat och olivolja krydda med salt och peppar.

Baka röding

1 st hel röding (2 personer)

Dill

Dragon

Basilika

Persilja

Citronköttet från salladen

Hacka örterna och gnid in rödingen samt fyll fisken med citronköttet från salladen. Salta och peppra. Baka av i ugn 180 grader ca30 min eller innertemp på 55 grader.