

Chillifiskur í ofni

2 – 3 fiskstykki

½ msk. hveiti

1/2 tsk salt

½ dl matreiðslurjómi

¼ dl chillisósa

1 dl rifinn ostur

Aðferð

1. Stillið ofninn á 200 °C yfir og undirhita.
2. Smyrjið eldfast mót með örlítilli matarolíu.
3. Stráið hveiti innan í mótið.og látið fiskinn í það.
4. Stráið saltinu yfir fiskinn
5. Blandið saman chillisósu og rjóma í skál, hrærið vel saman og hellið yfir fiskinn.
6. Stráið rifnum osti yfir.
7. Bakið í næst neðsta rimi í 15 -20 mínútur.

Berið fram með soðnum hrísgrjónum og grænmetissalati