



## BAGT HELLEFLYNDER

### *Bagt helleflynder med porrer, tomat & svampe*

Opskrift af Gitte Heidi Rasmussen



#### **Opskrift til 3 - 4 personer**

1/2 kg helleflynderfilet  
250 g svampe gerne forskellige  
Smør  
2 porrer  
4 tomater  
1 dl tør hvidvin  
1/2 dl frisk hakket estragon  
1 dl piskefløde  
Salt , peber

**Tilbehør: Ris eller pasta**

---

Læg fileterne i et ovnfast fad og krydr med med salt og peber.

Rens svampene, skær de største i mindre stykker og rist dem i smør.

Snit porrerne, halver tomaterne, fjern kernerne og skær kødet i både.

Kom porre, tomat, hvidvin, estragon og fløde ved svampene.

Bring det hele i kog og hæld det over fisken.

Sæt fadet i ovnen ca. 15 min. Ved 200 c.

Server ris eller pasta til.

---