

SE HER HVORDAN DU NEMT LAVER EN HEL RØDSPÆTTE I OVN. OVNSTEGNING AF RØDSPÆTTER GØR DEM MØRE OG SAFTIGE, OG DU UNDGÅR STEGEOS.

Her er min opskrift på hvordan du steger en hel rødspætte i ovn.

Det er en nem måde at tilberede rødspætter på, og resultatet er super godt.

OPSKRIFT PÅ HEL RØDSPÆTTE I OVN

1 stor og frisk rødspætte
1 spiseskefuld olivenolie
Salt og friskkværnet peber
Citronsaft

SÅDAN LAVER DU EN HEL RØDSPÆTTE I OVN

1. Vask og skyl rødspætten grundigt, og dup den tør med et stykke køkkenrulle.
2. Læg den på en bageplade beklædt med bagepapir.
3. Med en skarp kniv laver du et snit ned over rygbenet, så rødspætten ikke krøller sammen under stegningen i ovnen.
4. Læg rødspætten med den mørke side opad, og dryp den med lidt olivenolie.
5. Krydr med salt og friskkværnet peber.
6. Skal du lave flere rødspætter i ovnen bruger du samme fremgangsmåde, og afhængig af størrelsen på rødspættene, kan du sagtens stege 5-7 rødspætter ad gangen. Blot de ikke overlapper hinanden på bagepladen.
7. Bag nu rødspætten i ovnen ved 210 grader varmluft, og den skal steges i 20 minutter.
8. Tag rødspætten ud af ovnen, og dryp den straks med lidt citronsaft.

NYESTE OPSKRIFTER

- Opskrifter Børn Mad 1664 BLANC Bøvareguide Om/kontakt Login
- » Lynchburg Lemonade med whisky og Grand Marnier
 - » Flødebollekage – no-bake kage med flødeboller og friske bær
 - » Seneste 10 opskrifter fra Madens Verden på Instagram
 - » Drømmemuffins – nemme muffins a la drømmekage
 - » Studenterbrød med Nutella (opskrift på luksusudgaven)
 - » Hvidløgsboller – opskrift på boller med hvidløgssmør
 - » Perlebygssalat med blomkål, rucola og babyspinat
 - » Gin & Tonic sorbet – cremet is med gin og tonic
 - » Jordbærroulade med marcipan og jordbærcreme
 - » Madplan uge 31 med lækre opskrifter til dig

INDHOLD

OM MADENS VERDEN

Jeg hedder Holger, og er manden bag Madens Verden. Med over 600.000 brugere



hver måned er madensverden.dk et af Danmarks største madmedier, og her får du alle mine opskrifter, masser af viden om mad og råvarer, bageskole, alt om sous vide og meget mere. God fornøjelse, og husk du altid er velkommen til at skrive, hvis du har spørgsmål.

>> Tilfreds? Anbefal Madens Verden her

>> Giv mig også gerne din anmeldelse her på Trustpilot



TILBEHØR

Server med persillekartofler, hjemmelavet remoulade og en dejlig persillesovs.

BEDØM OPSKRIFTEN

Hel rødspætte i ovn



STEM HER

4.36 (22 stemmer)



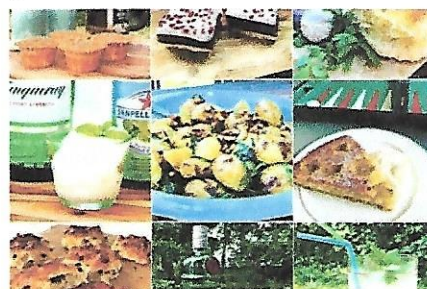
DIN HUSKELISTE

Under hver opskrift kan du tilføje den til din egen og personlige huskeliste, så du altid kan finde dine favoritter igen.

GEM DENNE OPSKRIFT I DIN HUSKELISTE

Skumplader i polyethylen densitet 33,10 kr

FØLG PÅ INSTAGRAM



Seneste 10 opskrifter fra Madens Verden på Instagram

SØGNING

Tast søgeord her - eks. æggekag

NYT: OPSKRIFTER TIL BØRN



Fars skiftende livshistorie

Annonce bestpromoguru.com



iRobot Looj bæltespænde - Tilbehør...

Annonce roboteksperten.dk



OPSKRIFTER TIL BØRN



Sig farvel til mislugt

Annonce BambooFresh



SE MERE HER

AKTUEL MADPLAN

FAVORITTER HOS BRUGERNE



MADPLAN UGE 31 MED LÆKRE OPSKRIFTER TIL DIG

Madplan uge 31: Ugens madplan giver dig lækre opskrifter på blandt andet stegt flæsk på to måder, ovnbagt laks, lasagne ...



Madplan uge 31 med lækre opskrifter til dig

