

## Tilapia i ugn

Tilapia är en sötvattenfisk. Köttet är vitt, fast och smaken är mild. Den har en rödaktig ton på skinnsidan. Den påminner om abborren. Tilapia passar utmärkt att grilla, steka, ugnsbaka, pochera eller använda rå till sushi eller ceviche.

Den perfekta tillagningstiden beror på fiskens storlek, tid och temperatur. Det är fiskens tjockaste del man ska hålla koll på. Generellt ska fisk tillagas långsamt. Kontrollera att fisken är klar genom att känna med en vass kniv i tjockaste delen, gärna mot ryggen. När köttsaften är klar, köttet vitt och lätt skivars är fisken klar (se bild till höger).

### Gör så här

Ta ur tilapian. Skär två snitt i skinnet på varje sida. Gnid in med salt och peppar. Fyll gärna buken med citron, örter eller lök. Lägg fisken i en ugnsfast form. Baka i ugnen tills fisken är klar.

### Rekommenderad temperatur

Hel fisk            Ugnstemperatur 180 grader

Filé                Ugnstemperatur 150 grader

