

Roasted Cod and Potatoes

Serves 2

- 2 or 3 medium potatoes, 450 g or more
- 3 T extra-virgin olive oil or melted butter
- Salt and freshly ground black pepper to taste
- 450 g cod or other fillets, about 2.5-cm thick
- Dried herbs of choice to season potatoes and fish



1. Heat oven to **200°C**.
2. Peel **potatoes**, and cut them into slices about 3-mm thick. Toss the potatoes in a 20-by-30-cm or similar size baking pan with 2 T of the **oil** or **butter**. Season with **salt** and **pepper** and **herbs** of choice, spread them evenly and place the pan in the oven.
3. Cook for **about 30-40 minutes**, checking once or twice, until the potatoes are tender when pierced with a thin-bladed knife and have begun to brown on top. Remove the potatoes from the oven.
4. Top the potatoes with the fish, drizzle with the remaining oil or butter and sprinkle with some more salt and pepper. Move to highest shelf in oven and bake until the fish is done, **6 to 10 minutes**, depending on its thickness (a thin-bladed knife will pass through it easily).

Variations:

Add layer of sliced onions, bell peppers with potatoes

ローストコッドとポテト

2人分

材料:

- 中くらいのじゃがいも 2~3個 (450g 以上)
- エクストラバージンオリーブオイルまたは溶かしバター 大さじ 3
- 塩と黒こしょう (お好みで)
- タラまたは他の白身魚の切り身 450g (厚さ約 2.5cm)
- お好みの乾燥ハーブ (じゃがいもと魚の味付け用)



作り方:

1. オーブンを **200°C** に予熱します。
2. **じゃがいも**の皮をむき、約 3mm の厚さにスライスします。20x30cm 程度の耐熱皿に、じゃがいもを入れ、**オイル**または**バター**大さじ 2 を絡めます。塩、こしょう、乾燥ハーブを加え、全体を均一に広げたらオーブンに入れます。
3. **30~40分ほど**焼きます。その間に 1~2 回様子を確認し、ナイフを刺して柔らかくなり、表面がこんがり焼けてきたらオーブンから取り出します。
4. 焼いたじゃがいもの上に魚をのせ、残りのオイルまたはバターをかけます。さらに塩とこしょうを少々振りかけます。オーブンの一番上の段に移動し、魚が焼き上がるまで **6~10分**焼きます (薄刃のナイフがスムーズに通るようになったら焼き上がりです)。

バリエーション:

じゃがいもと一緒にスライスした玉ねぎやパプリカを加えても美味しいです。