



## ROT-FRES

6B, BERG SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 stk	gulrot
100 g	sellerirot
50 g	kinakål
100 g	kålrot
400 g	torskefilet
2 stk	rødbeter

### SLIK GJØR DU:

1

Kutt opp alle grønnsakene og legg det i en form.

2

Ta rapsolje i formen med grønnsakene og sett det inn i ovnen på 200\*c i 30 min.

3

Legg på kinakål og fisken

4

Stek videre i ovnen i 10 min.

5

Vi har brukt sesongbaserte råvarer og hatt en fin arbeidsprosess, å lært mye om klima basert mat.