



STEKT MAKRELLFILET MED STEKTE POTETER

6A, ØSTLI SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 ts	Pepper
2 ss	Meierismør eller nøytral olje
1 ts	Salt
4 stk	Gulrøtter
2 stk	Fedd hvitløk
1 stk	Sitron
8 stk	Poteter (Beate)
1 stk	Paprika
250 g	Cherrytomater
400 g	Makrellfilet
1 bunt	Fersk basilikum
1 stk	Agurk

SLIK GJØR DU:

- 1 En hel Agurk deles inn i tynne skiver.
- 2 En boks Cherry Tomater og tomatene deles bare i to.
- 3 En hel Paprika deler vi opp i lange biter.
- 4 En Sitron deles i båter.
- 5 Dette settes til siden på vent.
- 6 Åtte Poteter skal deles i båter.
- 7 En liten Hvitløk skal finhakknes.
- 8 Tre Gulrøtter skal kuttes opp i skiver.
- 9 Sett stekeplater på litt over middels varme og stek poteter, hvitløk og gulrøtter.
- 10 Putt smør i panna før du steker dem og stek dem til de får en god brun farge. Du kan gjerne steke hvitløk med potetene hvis du vil.
- 11 Fisken:

Del 400g makrellen i 4 like deler uten å ta av skinnet.

Du kan gjerne bruke samme panne som til grønnsakene, men ta på mer smør.

Fisken er ferdig når den er brun og stekt på hver side.
- 12 Så server med sitron på siden sammen med resten av grønnsakene son at du kan skvise det på fisken når du spiser.