



STEKT MAKRELL MED LUN POTETSALAT

6B, TONSENHAGEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

4 stk	Makrellfilet
0.25 stk	rød løk
8 stk	poteter (lokalt produsert)
2 ss	olivenolje
0.5 ts	pepper
2 ss	frisk dill
1 ts	salt
2 ss	rødbet i terninger
5 ss	hvetemel
2 ss	kapers

SLIK GJØR DU:

1 I forkant av konkurransen, har vi brukt 2 uker på å jobbe med temaene bærekraftig matproduksjon og miljøvennlig mat. Vi har brukt tid på å undersøke prosessen mat går gjennom, fra et grønnsaksfrø i jorda/et dyrs fødsel, frem til det blir mat på bordet.

Vi har brukt flere ulike klimagasskalkulatorer, og også sett på ulike lister med oversikt over CO₂-utslipp, og sammenlignet forskjellige matvarer. Det har vært både spennende og skummelt å se hvor stor forskjell det er på forskjellige matvarer.

I arbeidet med å lage en oppskrift, stod valget mellom en vegetarrett og en rett med litt protein fra dyr. I prosessen så vi at mat laget av lokalproduserte, økologiske og sesongbaserte matvarer, var det som helt klart ga lavest CO₂-utslipp. Om vi skulle ha med protein fra dyr, forstod vi at det beste ville være å velge fisk. De fleste av oss, tenkte at litt protein fra dyr er bra for oss, og fisk er viktig i kostholdet vårt.

Vi undersøkte hvilke fisketyper som hadde minst klimagasspåvirkning, og fant ut at det var sild og makrell. Vi valgte makrell. Det eneste dumme med den, er at den er frossen og ikke fersk. Det beste ville vært om den var fisket selv på sommeren.

Potetene vi brukte til porsjonen vi har med i konkurransen, er dyrket av besteforeldrene til en i klassen. Alle grønnsakene og urtene er norskprodusert. Rødbetene er økologiske. Kapers og sitron er dessverre importert fra Spania.

2

Slik gjør du:

Kok potetene i vann med litt salt. Del dem i 2 når de er ferdige, og legg i en serveringsskål for den lune potetsalaten.

Finhakk frisk dill, slik at du har 1 ss til potetsalaten og 1 ss til å drysse over fisken etter den er stekt.

- 4** Bland dillen med kapers, finhakket rødløk og rødbet i terninger, og ha over potetene.
- 5** Bland olivenolje og sitronsaft i en skål, og smak til med litt salt og pepper. Hell over potetsalaten og bland forsiktig sammen.
- 6** Del makrellfiletene i serveringsstykker, og legg dem på tørkepapir mens du blander melblanding av mel, salt og pepper.
- 7** Snu makrellfletene i melblandingen og stek dem i stekepanne på god varme, slik at de freser. Legg dem med skinnsiden ned først, og stek til skinnet blir gyldenbrunt og sprøtt, ca 2 minutter på hver side.
- 8** Server makrellfiletene sammen med potetsalaten, og dryss gjerne dill over fisken. Litt sitronsaft er også veldig godt på fisken. Det smaker også kjempegodt med rømme til denne oppskriften, men vi valgte å droppe det, siden rømmen dro opp CO2-tallet. Retten smaker veldig godt uten også!