



SOLIDAR SPOLS

6B, GYLLENBORG SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 stk	gulrøtter
0.5 stk	blomkål
8 stk	medium potet
1.5 ts	salt og pepper
80 g	løk
1.5 ss	paprikapulver
120 g	bacon
50 g	smør
400 g	sei

SLIK GJØR DU:

- 1** Sett ovnen på 180 grader!
- 2** Kutt gulrot og blomkål i små biter, sett en stekepanne på middels varme og stek gulrot og blomkål. Dryss på ½ ts salt og 1 ts pepper, og paprikakrydder over gulroten og blomkålen, sånn at de ser rød/oransje ut. Legg grønnsakene i en ildfast form, sett et lokk på for å holde dem varm..
- 3** Kutt bacon og løk i små biter og stek de i olje til det får en gyllen farge.
- 4** Skjær seifiletet i 4 jevnstore stykker, dryss dem med ca 1 ts salt og ½ ts pepper. Drypp olje over, og legg dem i en ildfast form.
- 5** Kutt poteten i båter legg det på stekepanna med litt salt og pepper. Stek til de er gjennomstekte og har en fin, brun farge på kantene.
- 6** Sett seifiletet i ovnen ved 180 grader i 5-10 min, avhengig av tykkelsen.
- 7** Legg ingrediensene pent på fatet og server med litt smeltet smør over fisken.