



## STEKT FISK MED OVNSBAKTE GRØNNSAKER

6B, LANDRO SKULE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 2 stilker stilkselleri (fra nabogården til skolen)
- 4 stk poteter (fra nabogården til skolen)
- 2 stk jordskokk (fra nabogården til skolen)
- 3 stk gulrot
- 0.5 stk purre
- 0.25 stk kålrot
- 0.5 stk gul løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 stk dagens fangst (pale og makrell fisket av elever)
- 2 ss margarin/ rapsolje (nøytral olje)
- 1 ts pepper
- 1 ts salt
- 4 ss olivenolje
- 2 ts provencekrydder
- 1.5 stk sitron
- 1 dl majones
- 1.5 dl rømme
- 2 ss fersk dill (dyrket av elever)

### SLIK GJØR DU:

- I Ovnsmatte grønnsaker: Varm opp stekeovnen til 200 grader. Vask alle grønnsakene. Finn frem en ildfast form. Skjær potetene, kålrot og jordskokk i terninger, gulrot, purre og stilkselleri i skiver, finhakk løk og hvitløk. Fres hvitløk, løk, gulrot og purre i olje til løken er blank og grønnsakene er halvt møre. Hell grønnsakene over i en ildfast form, legg i potetene, jordskokken og kålroten. Dryss på salt, pepper, provencekrydder og press sitronsaft av en halv sitron over. Stek grønnsakene i ovnen i 20 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
- 9 Stekt fisk: Fileter fisken - vask fisken med saften fra en halv sitron. Kutt opp i passende porsjonstykker. Dryss fisken med salt og pepper. Vend fisken i hvetemel. Ha i rapsolje/smør i en varm stekepanne. Stek fisken med skinnsiden ned på middels varme. Har ikke fisken skinn, steker du den på siden som hadde skinn. La den steke til den har fått en gyllen stekeskorppe. Øs gjerne stekefett over fileten underveis for masse god smak. Etter ca 8 minutter er fisken ferdig.
- II Urte-dipp: Ha majones og rømme i en bolle, og rør sammen. Smak til med litt saft fra en sitron, salt og pepper. Hakk dill, persille og gressløk, og bland inn.
- 12 God middag!





2 ss      fersk persille (dyrket av elever)  
fersk gressløk (dyrket av  
elever)