



## LAKSEFILET I FORM MED KOKTE POTETER

6A, ÅSEN SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 Stk	Brokkoli
2 Ss	Hakket frisk persille
400 Gr	Laksefilet
4 Ts	Poteter
0.5 Stk	Gul paprika
4 Ts	Margarin
0.5 Stk	Rød paprika
0.5 Ts	Kvernet pepper
1 Stk	Rødløk
1 Ts	Salt

### SLIK GJØR DU:

- 1 Sett stekeovnen på 200°C ( under og over varme).  
  
Vask og rens grønnsakene. Del brokkolien i buketter, løken i tynne båter og paprikaen i strimler.  
Fordel grønnsakene og persille i en ildfastform og legg fiskefileten oppå grønnsakene, krydre med salt og pepper.  
Legg på noen klatrer med margarin til slutt.
- 2 Dekk formen med aluminiumsfolie og sett formen på den nederste rille i ovnen i ca. 25 minutter. Ta av aluminiumsfolien og stek videre i ca. 10 minutter.  
Serveres med kokte poteter.