



## BUVASSFAR RØYE (VALDRES) MED SPIRALPOTET OG TILBEHØR

5, BEGNADALEN SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

4 stk	Store poteter
4 ss	Creme Fraiche
400 g	Selvfishet røye
2 ss	Olivenolje
0.5 stk	Kålrot
3 ss	Hvetemel
0.5 stk	Brokkoli
2 ss	Fersk kruspersille
3 stk	Gulerøtter
3 ts	Krydder etter ønske

### SLIK GJØR DU:

- 1** Hvordan få barn til å spise mer fisk:  
For å gjøre potetene ekstra fristende:
  - Stikk grillspyd av tre gjennom potetene (nederst på poteten).
  - Skjær fine striper ned til grillspydet på begge sider.
  - Krydre potetene med litt salt, pepper og litt olivenolje.
  - Bake potetene i ovnen på 225 grader i ca. 45 min.
  - Kjenn etter med en spiss kniv om de er møre.
- 2** Tilberede fisken (stekes til slutt, slik at fisken er varm):
  - Skjær fisken i delikate fileer.
  - Bland sammen mel, salt og pepper i en pose.
  - Ta en og en file i posen og rist forsiktig til hele fileen er dekket.
  - Stekes i varm panne med skinnsiden ned i litt olivenolje. Ca. 2 min (avhengig av størrelse på fisken).
  - Snu fisken så oversiden får såvidt en stekeskorpe.
- 3** Tilberede grønnsakene:
  - Gulrøttene og brokkolien deles i biter og kokes i ca. 7 min.
  - Kålrot kuttes i staver og bakes i ovnen sammen med potetene ca. 10-15 min på slutten av steketiden til potetene.
- 4** Danderes pent på tallerken. Pynt med 1 ss creme fraiche og litt fersk persille pr. tallerken på slutten.  
God middag :-)