



BUVASSFAR RØYE (VALDRES) MED SPIRALPOTET OG TILBEHØR

5, BEGNADALEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

| | |
|---------|---------------------|
| 0.5 stk | Brokkoli |
| 2 ss | Fersk kruspersille |
| 3 stk | Gulerøtter |
| 3 ts | Krydder etter ønske |
| 4 stk | Store poteter |
| 4 ss | Crème Fraîche |
| 400 g | Selvfisket røye |
| 2 ss | Olivenerolje |
| 0.5 stk | Kålrot |
| 3 ss | Hvetemel |

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 crème fraiche og litt fersk persille pr. tallerken på slutten.
God middag :-)