



KORTREIST SKATTEKISTE

6, HAUS SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

600 g	Kvit fisk (fiska i nærleiken)
1 stk	Løk
1 stk	Sellerirot
1 stk	Søtpotet
1 stk	Pastinakk
3 stk	Poteter
2 stk	Gulrot (økologisk)
1 stk	Eple (økologisk)
1 stk	Sitron
2 ss	Olje
1 ts	Salt
0.5 ts	Pepar
1 handf ull	Friske urter (frå lokal krydderhage)
2 dl	Rømme

SLIK GJØR DU:

- 1 Set ovnen på 210 grader, over? og undervarme.
- 2 Rens lauk og skjær i båtar, skrell grønsakene og eplet, og kutt dei i grove, jamnstore bitar. Ta alt saman oppi ein plastpose (bruk posen eplet var i), dryss over olje, litt urter, salt og pepar. Lukk posen og rist slik at alt blandar seg.
- 3 Brett ut aluminiumsfolie i ei langpanne, og tøm grønsakene ut av posen. Dryss over urter og skvis over ein halv sitron.
- 4 Set rotgrønsakene i ovnen, vend litt på dei undervegs i steikinga. Etter ca. 25 minutt legg du på fiskestykkja, ha over litt salt og pepar på fisken, og steik i ca. 10 minutt til. Fisken er ferdig når du trykker på den med ein gaffel og den flakar seg.
- 5 Server med sitronskjever, rømme og friske urter. Smak til med salt og pepar.