



FISKEPINNEN MED STEKTE POTETER OG KOKTE GRØNNSAKER

6B, VESTSIDEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

16 Stk	Fiskepinner
0.25 Ts	Paprikapulver
0.25 Ts	Grillkrydder
4 Stk	Potet
2 Stk	Gulrot
1 Stk	Brokkoli

SLIK GJØR DU:

- 1 Finn fram alle ingrediensene.

Vask og del potetene i skiver.
Stekes i stekepanne i olje på middels varme til de er møre. Krydre.
- 2 Legg fiskepinnene på en bakepaprkledd plate. Stek dem i 10-12 min.
- 3 Skyll brokkoli og del i buketter. Skrell gulrøttene og del i ringer. Del så videre i 2. Kok opp vann og ha i gulrøtter og brokkoli. Kokes til ønsket konsistens. Sil av vannet.