



MÅSELVØRRET MED PASTA OG SALAT

7, MELLEMBYGD KULTUR OG OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

200 g	Fullkornspasta
2 stk	Gulrøtter (selvdyrka)
400 g	Ørret fra Måselva
1 stk	Isbergsalat
1 stk	Rødløk
12 stk	Mandler
1 stk	Sitron
1 boks	Fetaost
1 stk	Agurk
1 boks	Cherrytomater

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett ovnen på 200 grader. Smør en ildfast form med margarin.
- 2 Legg ørretfiletene i formen, og legg litt løk i skiver over fisken. Strø salt og pepper over, og sett i ovnen. Stekes i 15-20 min.
- 3 Kok pasta etter anvisning på pakken. Sil av vannet.
- 4 Skjær opp grønnsakene. Kok gulrøttene til de er passe myke.
- 5 Når fisken er ferdig stekt legges alt fint på tallerkener. Mandlene ristes lett i en varm stekepanne og strøs over til slutt. NYT!