

Havets skatter

Ingredienser til 4 personer

Halv brokkoli

Halv blomkål

En løk

2-3 gulrøtter

4 mellomstore poteter

2 laksefileter



Slik gjør du det:

1. Vask gulrøttene, blomkålen, brokkolien og potetene under kaldt vann. Fjern stilkene på blomkålen og brokkolien.
2. Finn en gryte som er passelig for potetene dere har, legg potetene i kjelen og fyll opp gryte med vann (vannet må dekke potetene).
3. Sett gryten på komfyren og skru på komfyren på høy varme (9).
4. Når vannet begynner å koke, senker du varmen (5) og setter på lokk. Potetene skal koke i 10 minutter.
5. Sett ovnen på over og under varme. 180 grader.
6. Imens potetene koker skal du kutte opp grønnsakene. Kutt løken i små strimler, gulrøttene i terninger, blomkålen og brokkolien i små buketter.
7. Etter at potetene har kookt i 10 minutter, skal du helle ut vannet. Når du har helt ut vannet skal du ta ut potetene og kutte dem i terninger.
8. Finn aluminiumsfolie, og riv av et passe stort folie til hver.
9. På foliet skal du pensle olje, før du legger grønnsakene og fisken
10. Krydre fisken og grønnsakene med salt, pepper og fiskekrydder. Skvis en båt sitron over.
11. Lukk foliet og sett det på et brett. Sett brettet i ovnen i 20 minutter.

