



KORTREIST SKATTEKISTE

6. HAUS SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

600 g	Kvit fisk (fiska i nærlieken)
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	Pepear
1 handf	Friske urter (frå lokal ull krydderhage)
2 dl	Rømme

SLIK GJØR DU:

- Set ovnen på 210 grader, over? og undervarme.
- Rens lauk og skjer 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 pepear. Lukk posen og rist slik at alt blandar seg.
- Brett ut aluminiumsfolie i ei langpanne, og tøm grønsakene ut av posen. Dryss over urter og skvis over ein halv sitron.
- Set rotgrønnsakene i ovnen, vend litt på dei undervegs i steikinga. Etter ca. 25 minutt legg du på fiskestykkja, ha over litt salt og pepear på fisken, og steik i ca. 10 minutt til. Fisken er ferdig når du trykker på den med ein gaffel og den flakar seg.
- Server med sitronskjever, rømme og friske urter. Smak til med salt og pepear.