

Barnas skattekiste:

Ungene har vært veldig ivrige med på å lage denne retten, men ikke fullt så full av begeistring når de skal spise den. Fiskebitene blir gjerne spist, men så var det grønnsakene da. Muligheten til å steke maten på grill eller bål gjør også dette til ypperlig turmat. I barnehagen bruker vi langpanne og stekeovn. Oppskriften er til 10 barn.

- ✓ 500 gr skinn- og beinfri seifilet
- ✓ 500 gr skinn- og beinfri laksefilet
- ✓ 1,5 kg Gulrøtter
- ✓ 1 stk Blomkål
- ✓ 1 stk Brokkoli
- ✓ Lettrømme
- ✓ Olivenolje
- ✓ Salt og pepper
- ✓ Grillfolie
- ✓ Sursøt saus på glass eller pastasaus på glass (vi bruker sursøt saus)



Slik gjør du

1. Rens fiskefiletene for skinn og bein, og skjær dem i ca 3 cm store terninger. Det er en fordel å ha fiskefilet som er ulike i farge, da er det lettere å identifisere dem for barna.

2. Rens, skrell og del opp grønnsakene. Frukt kan også brukes.

På grill eller bål: La barna lage sin egen skattekiste. Legg fisk og grønnsaker i folie, ha på saus, rømme og krydder. Skattekistene trenger ca 5 minutter på en god varm grill eller bål.

I langpanne: Stek/bak grønnsakene i ca 30 minutter på 180 grader. Legg så over fisken og stek/bak i ca 15-20 minutter på 160 grader.