

# BARNAS SKATTEKISTE

## *Oppskrift til 10 barn:*

- ✓ 500 gr skinn- og beinfri seifilet
- ✓ 500 gr skinn- og beinfri laksefilet
- ✓ 2 gulrøtter i tynne skiver
- ✓ Noen blomkålbuketter
- ✓ 1 paprika i små terninger

## *Sauser og krydder:*

- ✓ Lettrømme
- ✓ Sursøt saus på glass eller pastasaus på glass (vi bruker sursøt saus)
- ✓ Olivenolje
- ✓ Salt og pepper

## *Grillfolie*

*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 letter å identifisere dem for barna. Rens, skrell og del opp grønnsakene. Frukt kan også brukes.*

*La barna lage sin egen skattekiste. Legg fisk og grønnsaker på folie, ha på saus, rømme og krydder.*

*Dette er også ypperlig turmat. Kan stekes på grill eller bål.*

*Skattekistene trenger ca 5 minutter på en god varm grill eller bål. Skattekistene kan også legges i langpanne og stekes i stekeovnen. Vi har brukt stekeovn.*

*Ungene har vært veldig ivrige med på å lage denne retten, men ikke fullt så full av begeistring når de skal spis den. Fiskebitene blir gjerne spist, men så var det grønnsakene da. Må øve litt mer på det.*