

Fisk i god form:

Dette er en middels populær fiskerett hos oss. Noen likte den veldig godt, mens andre var litt skeptisk til rødfargen fra tomatene. Oppskriften er til 10 barn.

- ✓ 800 gr Sei eller torsk (bruk gjerne frossen fisk i blokk)

Vi har brukt frosne torsk ebiter.

- ✓ 2 stk hakket Løk
- ✓ 2 stk Paprika i strimler
- ✓ 1 boks Hakkede tomater
- ✓ 1 beger Kesam (8 %)
- ✓ 2 ss hakket Persille
- ✓ 2 stk Gulrøtter
- ✓ 1 Eple
- ✓ 1 boks med Maiskorn
- ✓ 3 dl Ris



Slik gjør du

1. Sett stekeovnen på 200 grader.
2. Del fisken eller fiskeblokken i passe store stykker (ca 8 cm). Legg fiskestykkene i en ildfast form.
3. Ha paprika og løk over fisken. Hell så tomatene over fisken. Fordel kesam på toppen (pass på at all fisk er dekket). Persille på toppen.
4. Sett fiskeformen på rist midt i ovnen. Stek på 200 grader i 30-40 minutter.
5. Kok ris etter anvisning på pakken.
6. Lag en salat ved å rive eple og gulrøtter på et rivjern. Ha dette i en bolle sammen med mais. Server fiskeformen med ris og råkostsalat.