Fisk i pakke

(8 personer)
Tid: ca 45 min med barn, ca 30 min voksen

Ingredienser:

600 g fersk fisk uten skinn og bein (for eksempel sei, lyr, torsk eller laks)
2 store gulrøtter
1 stor pastinakk
½ fennikel
4 vårløk
2 fedd hvitløk
4 ss finhakkede friske urter (for eksempel persille, dill, gressløk, timian)
4 ss olivenolje
4 klyper salt

Utstyr: Skjærebrett til grønnsaker og fisk, rivjern, spiseskje, aluminiumsfolie, stekebrett

Framgangsmåte:

1. Finn frem stekebrett og legg på aluminiumsfolie med kantene på folie brettet opp.
2. Sett stekeovnen på 160 grader.
3. Rens og del fisken i terninger ca 2x2 cm.
4. Skyll og rasp gulrøtter og pastinakk. Legg de raspede grønnsakene i folie på stekebrettet.
5. Finhakk fennikel og hvitløk og legg i folie.
6. Skjær opp vårløken i ringer og legg i foliepakken sammen med fiskebitene og de finhakkede urtene.
7. Dryss over olivenolje og salt, og brett pakken sammen.
8. La det bake i ovnen i ca 20 min.

Serveres som det er, eller med kokte poteter til.