Torsk i pose

Forfattere: Majbritt Pless

Introduktion:
Opskrift på smagfulde torskeposer, hvor man selv bestemmer, hvilken krydderurt der skal tilsættes.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Torsk i pose (layoutet nyt).pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Torsk i pose

Introduktion:

Opskrift på smagfulde torskeposer, hvor man selv bestemmer, hvilken krydderurt der skal tilsættes.

Ingredienser til gruppe på 4 pers.:

125 g faste champignon
125 g torsk
175 g jordskok, pastinak og gulerod
1 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
75 g mascarpone
salt og peber
Chili efter smag
Vælg en krydderurt til at putte i poserne. Skyl og hak ca. 1-2 spsk.

Vegetar: Brug f.eks. linser i stedet for torsk

Fremgangsmåde:

1. Rens champignon, vask og skræl jordskok, pastinak og gulerod og skær i mundrette stykker.
2. Skær torskekødet i små tern, og krydr med salt.
3. Pres hvidløg.
4. Bland alle ingredienser, også krydderurten, og smag til med salt og peber.
5. Fordel blandingen på bagepapirerne, saml kanterne, og kram dem sammen til små pakker, bind en snor om pakkerne.
6. Sæt pakkerne på en bageplade, og bag dem i 12-14 min. ved 200°C.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv