

Fiskepakke med ris, tomatpesto og grønnsaker

Ingredienser:

Fiskepakke:

- 800 g valgfri fisk, gjerne forskjellige typer
- 1 stk vårløk
- 1 stk paprika
- krydder etter ønske

Fremgangsmåte:

- Del fisken i biter. Ta 4 folie ark og legg 200 g fisk på hvert ark.
- Kutt vårløk og paprika og legg over.
- Ha på krydder, så bretter/samler du endene av arket i en topp, slik at ikke dampen kommer ut.
- Stekes i ovnen på 180 grader i 10-15 minutter.

Grønnsaker:

- Rens 4 stk brokkoli og kutt dem i like biter.
- Kok opp vann med litt salt og ha i brokkolien.
- La grønnsakene stå og trekke 5-6 minutter, til konsistensen er slik du vil ha den.
- Om ønskelig kan brokkolien has oppi fiskepakka i stedet for å trekke.

Ris:

- 50 g ukokt ris per person, kokes etter anvisning på pakken.
- Blandet salat etter dine ønsker.

Pesto:

- 8-12 soltørkede tomater
- 1 ss pinjekjerner
- 1 stk kinesisk hvitløk
- ½ dl olivenolje.
- salt og pepper

Ha de soltørka tomatene, pinjekjerner, hvitløk og olivenolje i en foodprosessor og kjør dette i ca 1 minutt til du får en fin rød masse.
Smak til med litt salt og pepper.