

# Fiskepakke

## -God på grillen!



Bilde fra Godfisk.no

### Ingredienser

- 1 stykke valgfri fisk (f.eks. laks eller torsk)
- Valgfrie oppkuttete grønnsaker, for eksempel:  
Squash, paprika, purre, vårløk, rødløk, tomat, sukkererter, hvitløk.
- Valgfritt: olje, crème fraîche/lettrømme 10% eller 5%.

### Slik gjør du

Smør aluminiumsfolien med *litt* olje, for eksempel rapsolje (noen dråper).

Kutt opp grønnsakene og fisken i passende biter, og ha de i et stykke aluminiumsfolie.

Krydre med litt salt og pepper og gjerne noen dråper sitron, og evt. 1 ts med lett crème fraîche / lettrømme, og lukk fiskepakken tett.

Grilles i 5-7 minutter.

Evt. Kan de stekes midt i ovnen på 200 grader i 15-20 min.

Spises gjerne med kokte eller ovnsbakte poteter og en salat til! Bon appetit!



Bilde fra Matprat.no

### Næringsberegning, per fiskepakke

Næringsberegningen vil være avhengig av hva slags fisk, grønnsaker og tilbehør man bruker. I denne beregningen er det brukt 1 stykke laks (120g), squash, paprika, løk, purreløk cherrytomat, noen dråper rapsolje (til smøring), 2 mellomstore poteter, 1 ts crème fraîche.

400 kcal

18,6 g fett

2,47 g mettet fett

28,6 g protein

24,2 g karbohydrat

0,1 g salt (hvis du ikke salter)

10 g fiber