

Sund børnemad? – dit valg

Fælles maddag den 10. september 2014

Danmarks børn spiser fisk den 10. september 2014

Fiskepakker med årstidens grønt og mild karrysovs

- Opskrift til ca. 10 børn.

Fiskepakker

Ca. 600 g. fisk i filet (f.eks. torsk, sej, laks eller kuller)

Ca. 800 g. blandet årstidsgrønt (f.eks. gulerødder, squash, knoldselleri, persillerod)

2 ½ spsk olie til sautering

Salt og peber

Eventuel citron, krydderi og krydderurter

Bagepapir



Fisken skylles og eventuelle ben fjernes. Skær fisken ud i mindre stykker.

Grøntsagerne skylles, skrælles, skæres i små tern eller hakkes, og sautes kort i olie på en pande. Smag til med salt og peber.

Læg fiskestykkerne på et stykke bagepapir, og kom grøntsagerne ovenpå. Kom evt. citron, krydderurter og krydderi på.

Papiret pakkes omkring fisken, som en tætsluttende pakke, hvor lukningerne er øverst (Pakkerne kan varieres i størrelse efter behov).

Bages i ovn 10 – 15 minutter.

Sund børnemad? – dit valg

Fælles maddag den 10. september 2014

Mild karrysovs

1 løg
1 æble
spsk smør eller andet fedtstof
1 lille stykke ingefær
2-3 spsk. karry
3 spsk. hvedemel
1 l. vand eller grøntsagsbouillon
1 dl. fløde
1 tsk. sirup eller sukker
1 spsk. eddike
Salt



Sauter løg og æbler i fedstoffet i en gryde.

Tilsæt (revet) ingefær, karry og mel og lad det riste lidt.

Tilsæt vand/bouillon og lad sovsen koge igennem så den tykner.

Tilsæt fløde og sovsen koges i yderligere 5 minutter.

Blend sovsen og smag til med sirup/sukker, eddike og salt.

Tilbehør

Ris, korn eller kartofler

Næringsindhold

Energi pr. portion inkl. 100 g. kogte ris (halv brun halv hvide): 1435 kJ

Protein: 20 E%

Kulhydrat: 51 E%

Fedt: 29 E%