

Lunt solsikke rugbrød med fiskefilet, grøn frikadelle, remoulade, snackgrønt og frugt

Tilberedningsvejledning

Torsdag:

Lunt solsikke rugbrød med fiskefilet, grøn frikadelle, remoulade, snackgrønt og frugt

3-rums bækkerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

Tallerknerne anvendes som tallerkner til børnene og til frugt og grønt. Tallerknerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

Fiskefrikadeller og fiskenuggets med rugbrød, remoulade, snackgrønt og frugt

Pr. person:

50 g/1,5 skive rugbrød

Ca. 50 g/1 stk. fiskefilet, forstegt

40 g/1 stk. grøn frikadelle

200 g snackgrønt/frugt

28,75 g/ca. 1,5 spsk. remoulade (1 flaske remoulade til 8 personer)

Rugbrød

Optø brødet i bageposen i køleskabet eller ca. 5 timer ved stuetemperatur.

Tænd ovnen på 100 grader.

Bag brødet i bageposen i ca. 35-40 min ved 100°C. OBS: Den frosne bagepose kan være skrøbelig.

Afkøl let og læg rugbrødsskiverne på 3-rumsbakker.

Frugt og grønt

Skyl imens grøntsager og frugt. Afdryp dem, skær frugt og grønt ud, og læg grøntsagerne på sine egne tallerkner, og frugten i nogle andre dørslag, så de holdes adskilt. Frugten er børnenes dessert som serveres i slutningen af måltidet.

Grønt

Skær agurker og store gulerødder i stave, peberfrugter i både, store tomater i både mm.

Frugt

Skær bananer i 3-4 stykker med skræl, æbler og pærer i både, ananas og melon i gnavevenlige stykker mm.

Fiskefilet og grøn frikadelle

Hæv ovnvarmen til 200 grader og fordel imens fiskefileter på bageplader med bagepapir, og de grønne frikadeller på nogle andre på bageplader med bagepapir.

Bag fiskefileter og grønne frikadeller gennemvarme og let gyldne i 12-18 minutter i en almindelig husholdningsovn/10-12 minutter i en professionel konvektionsovn. Tag kernetemperaturen som stikprøve, de skal være minimum 75 grader, overfladen gylden og fedtglimsende.

Læg et passende antal (alt efter størrelsen på spisegrupperne) fiskefileter og grønne frikadeller på 3-rumsbakker, så de er klar til servering.

Server med remoulade, som børnene selv kan tage, efter behov.