

## Lunt solsikkerugbrød med makrel i tomat, fiskefilet, remoulade og snackgrønt og frugt

### Tilberedningsvejledning

#### Onsdag:

### Lunt solsikkerugbrød med makrel i tomat, fiskefilet, remoulade og snackgrønt og frugt

**3-rums bakkerne** 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, til frugt og grønt mm.** Tallerknerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

#### Pr. person:

60 g/2 skiver rugbrød

30 g/1 dåse til 4 personer findelt makrel i tomat

50 g/1 stk. fiskefilet

28,75 g/ca. 1,5 spsk. remoulade (1 flaske remoulade pr. bordgruppe)

200 g snackgrønt/frugt

#### 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.

#### Opvarm den anden ovn til 230 grader eller når rugbrødet er færdigbagt, hæves ovnvarmen til 230 grader.

#### Fiskefileter

Hæv ovnvarmen til 230 grader og fordel imens fiskefileter på bageplader med bagepapir. Bag fiskefileterne 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 fedtglinsende.

#### Findelt makrel

Åben dåsen og kom den på 3-rums bakken.

Læg et passende antal (alt efter størrelsen på spisegrupperne) fiskefileter på 3-rumsbakker, så de er klar til servering. Server med remoulade, som børnene selv kan tage, efter behov.