



## OPSKRIFT

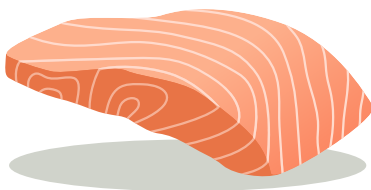


# Rodfrugter med fisk og tahindressing



## Det skal du bruge:

- Ca. 400 gram rodfrugter (f.eks. kartoffel, gulerod, pastinak eller persillerod)
- 1-2 spsk. tahin (sesampaste)
- 1 fed hvidløg
- ½ bundt persille
- Saften fra ½ - 1 citron
- Fisk i sæson\*
- Salt og peber
- Olie



\* Læs mere om fisk i sæson:

→ [2gangeomugen.dk/spis-fisk-i-saeson/#gallery-2201](https://2gangeomugen.dk/spis-fisk-i-saeson/#gallery-2201)



## Sådan gør du:

- 1 Start med at **vaske dine hænder grundigt** i varmt vand og sæbe.
- 2 Tænd ovnen på **200 °C**.
- 3 Skyl og rens **rodfrugter** grundigt. Brug evt. en ren køkkensvamp til at få alle jordrester væk.
- 4 Skær rodfrugterne i ca. lige store både eller stave. Vend dem i et par spsk. **olie** og krydder dem med **salt og peber**. Kom rodfrugter på en bageplade med bagepapir eller i et ovnfast fad.
- 5 Sæt rodfrugterne i ovnen ved **200 °C varmluft i ca. 20-30 minutter** - hold øje med, at de ikke brænder på.
- 6 Pil **hvidløg** og pres det op i en lille skål.
- 7 Skyl **persille** grundigt og hak den fint. Kom det op i skålen med hvidløg og tilsæt **tahin, citronsaft** og lidt **olie**. Rør tahindressingens godt sammen, så der ikke er klumper i.
- 8 Steg **fisk** som det fremgår på pakken. Fisk skal typisk ikke steges ved høj varme og skal heller ikke steges i lang tid, så hold godt øje med den og pas på den.
- 9 Hæld tahindressing ud over rodfrugterne, når de er færdige og vend dem godt rundet i dressingen. Spørg jeres lærer, hvis I er i tvivl om rodfrugterne er færdige.
- 10 Servér rodfrugterne til fisken. Velbekomme.
- 11 **OBS:** Når I er færdige med at spise, vender I tilbage til arbejdsarket **'Er retten i sæson?'** og vurderer jeres ret ud fra de fire bæredygtighedskriterier.