



Fiskepakke



POSRSJONER 2



TIDSBRUK 25 MIN

Ingredienser

- Ca. 400 g torsk eller laks, i terninger
- 1 stk rød paprika i strimler
- 1/2 rødløk , i tynne båter
- 1 stk vårløk , finsnittet
- 10 stk cherrytomater delt i to
- 2 ss soyasus
- Litt olivenolje
- Salt og pepper
- 2 ark aluminiumsfolie
- Ris, som mengde etter anbefalt på pakken



Del opp aluminiumsfolien i kvadratiske ark, og fordel fisk og grønnsaker på hvert ark, drypp over olivenolje og soyasaus, og krydre med salt og pepper. Pass på å skjære grønnsakene i jevnstore biter, slik at alle ingrediensene er ferdige omtrent samtidig. Pakk folien forsiktig sammen og legg pakken på et bakebrett med skjøten opp. Stekes midt i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter. Kok opp ris eller poteter til.

Her er det mulig å bruke en stor variasjon av grønnsaker, så bruk av det du har eller har lyst på!