

Vitfisk i Ajvar

Fria Emilia
Boden
Namn: David Hannu
Årskurs: 8

Datum: 22/9-10

Vi fick en halv fisk bit per person. Vi blandade grädde och ajvar till en sås (1 dl grädde och en msk ajvar per portion), saltade och pepprade fisken. Rev morötter och tillsatt citronolivolja. Vi kokade också potatis till fisken.

Vi gjorde fisk därför att den innehåller viktiga fetter och omega 3.
Vi gjorde potatis för att det innehåller C-vitaminer och för att det är lokalproducerat.
Vi tog morötter därför att det innehåller mycket C-vitaminer.

Jag tyckte det var ett recept som var mycket enkelt och tog inte lång tid alls. Det är också hälsosamt.

