

Fria Emilia
Boden
Namn: Linnea Emlen
Årskurs: 8

Datum: 30/9-10

Meny:

Klyftpotatis

Ugnsbakad lax

Tzatziki med morötter eller gurka.

Vi har potatis för att det är vitaminer och bra med fiber. Potatisarna är lokalproducerat. Potatisen skär man i klyftor kryddar efter smak och har i ugnen i cirka 35minuter på 225 grader.

Fisk är alltid bra att äta det innehåller mycket omega 3. Fisken har man kryddat lite med val efter smak sen tar man och lindar in den i folie och har den i ugnen i cirka 20min.

Tzatzikin är det gurka eller morötter vi har med turkisk yoghurt, vitlök och salt.

