



Bildet kan avvike fra oppskriften.



# Fiskegrateng med eple- og fennikelsalat med sennepsvinaigrette

## Fiskegrateng

700 g fiskegrateng

½ pakke panering

## Eple- og fennikelsalat

2 stk gulrøtter

1 stk fennikel

1 stk eple

½–1 pakke sennepsvinaigrette

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon:

Fiskegrateng: 300 g Salat: 150 g

Energiinnhold: ca. 500 kcal. For

deg som registrerer middagen i

Roedeappen: 1. Søk etter

oppskrift. 2. Legg inn antall

porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Fiskegrateng:** Ha fiskegratengen i en smurt ildfast form, og jevn den ut med en slikkepott. Dryss over paneringen (se tips). Stek gratengen i ovnen i 25–30 minutter.
- 3 **Eple- og fennikelsalat:** Skrell gulrøttene, og skyll fennikelen og eplet. Grovriv gulrøttene på et rivjern. Kutt fennikelen og eplet i tynne skiver med en kniv eller mandolin. Bland sammen grønnsakene og sennepsvinaigretten i en salatbolle. Krydre med salt og pepper.
- 4 God middag!



## Tips!

For del noen små biter med margarin på toppen av fiskegratengen. Grønnsakene kan kokes, ovnsbakes eller grilles. Ønsker du mer metning til retten, passer kokte poteter eller grovbrød til.