

Middag for superhelter

LEKSJON 4

Middagen prøver vi å spise sammen – hele familien! Vi har lært om grønnsaker. Nå skal vi lære om middag som gir kroppen de riktige byggesteinene. Stikkordene er poteter og fet fisk!

Kokt laks

5 dl vann
1½ ts salt
4 laksefileter, uten skinn og bein (ca. 500 g)

- 1 Kok opp vann. Ha i salt.
- 2 Bruk en hullspade og legg fisken i vannet.
- 3 La fisken trekke i 8–10 minutter.
(Å trekke vil si at vannet ikke skal koke, bare nesten, slik at det så vidt rører på seg. Da får du en saftig fiskefilet.)
- 4 Løft fiskestykkene opp med en hullspade og legg dem på et serveringsfat rett før servering.
- 5 Server med agurksalat og kokte poteter.

Kokte poteter

4 store eller 8 små poteter
1 l vann
½ ts salt

- 1 Skyll potetene og skrell dem med en potetskreller. (Skrubb potetene med en potetbørste først hvis det er jord på dem.)
- 2 Sett på vannet til koking.
- 3 Ha i saltet og legg i potetene når vannet koker.
- 4 Kok potetene til de er så møre (gjennomkokte) at de «slipper» når du stikker i dem med en kniv eller en potetgaffel.
- 5 Hell av kokevannet, bruk grytekluter og lokk. (Læreren kan vise deg hvordan du gjør det.)
- 6 Sett kjelen uten lokk tilbake på plata til resten av kokevannet er dampet bort.
- 7 Server potetene straks.

Agurksalat

1 agurk
2 ss sukker
1 klype salt
1 klype pepper
2 ss eddik
½ dl vann
1 ss frisk persille (kan sløyfes)

- 1 Skjær bort noe av det grønne skallet på agurken med en ostehøvel **A**.
- 2 Skjær agurken i tynne skiver med en ostehøvel **B**.
- 3 Bland sukker, salt, pepper, eddik og vann. Hell blandingen over agurkskivene **C**.
- 4 La agurksalaten stå i minst 15 minutter, gjerne i kjøleskapet.
- 5 Dryss på finhakket persille før du serverer.

