

Skønne sunde fiskepakker



Antal: 4 personer

Ingredienser

- 20 g fedtstof
- 1 tsk. tørret estragon
- 1 økologisk lime, revet skal samt lidt saft
- 1 fennikel, halveret, stokken skåret ud og fennikel snittet fint
- 400 g jordkokker, rensset og skåret i ultratynde skiver
- 4 store stykker bagepapir
- 5-600 g (4 stykker) hvid fisk, rensset og uden skind og ben
- Salt
- Peber

Fremgangsmåde: Fedtstof, estragon og lime blandes sammen.

Lidt lime saft hældes over.

Fennikel og jordkokkerne fordeles på de 4 store stykker bagepapir og et stykke fisk placeres oven på.

Krydrer med salt, peber og 5 citron/estragonsmørelse.

Fold bagepapirer omkring ingredienserne og sørg for at luk helt tæt i kanterne!

Pakkerne bages i ovnen i ca. 15-20 minutter ved 180 grader.

Anrettes på hver sin tallerken – papirer klippes i stykker i toppen og der pyntes med friskhakket krydderurter .

Velbekomme!