

Uge 2 – fiskepinde, -salat og -deller

Økologiske ørredfileter kan skæres op i små aflange stykker og steges i ovnen, så de bliver til lækre fiskepinde.

Onsdag i uge to kan fiskeindslaget på børnenes tallerkner være fiskesalat med grønt, serveret som et af de fire slags pålæg til dagens rugbrødsmadder. Fisken til fiskesalaten er gerne dampet en helt anden dag og så frosset ned i portionstørrelser. Nu skal Anita og Anette så bare sørge for at tøj en pose op i tide, så fiskesalaten kan laves klar til frokosttid.

Fiskepinde

Torsdagens varme fiskeret kan være fiskepinde. Dem laver Anita ved at skære en økologisk ørredfilet op i små stykker på cirka 1 x 3 cm, som paneres med æg og rugmel, hvorpå de steges i ovnen. Ovnpladen er smurt med lidt rapsolie, og også på for oven og på siderne får fiskepindene en smule olie.



Fiskepinde med hjemmelavet remouladesauce, ærter og ovnstegte rodfrugter.

rugbrødsmadder. Ligesom fiskesalaten kan også dellerne komme fra fryseren.

- Økologiske fisk er selvfølgelig relativt dyre. Til gengæld har vi normalt en billig dag om mandagen, som er suppedag, og kun om tirsdagen har vi en varm ret med kød, forklarer Anita.



Rugbrød med fiskesalat og grønt, æggesalat med grønt, frikadelle med rødbede, ost med grønt og råkost.

- Det giver en gylden og dejlig sprød overflade. Og når de bliver stegt i ovnen, bliver de saftige inden i. De bliver faktisk helt vildt gode, fortæller Anita.

Til fiskepindene får børnene grøntsager efter sæson. Om efteråret kan det være ovnstegte rodfrugter og ærter, og dertil remouladesauce.

Fiskedeller til fredagens rugbrød

Ugens tredje omgang fisk kan være fiskedeller brugt som et af tre slags pålæg til fredagens



Rugbrød med fiskedelle, remoulade og citron; leverpostej med rødbede, avotella og banan samt grønt skåret i stænger.