URTEBAKT TORSK MED PASTA OG GRØNNSAKER

TIL CA 40 BARN

3 KG TORSKELOINS

3 PK SUKKERERTER

2 STK BROKKOLI

3 PK FULLKORNSPASTA

1 PK PERSILLE

1) SETT STEKEOVNEN PÅ 200 GRADER VARLUFT. SETT EN GRYTE ED VANN PÅ KOK TIL GRØNNSAKENE OG EN PÅ KOK TIL PASTAEN

2) FORDEL TORSKEN UTOVER ETT STEKEBRETT ED BAKEPAPIR. DRYSS OVER FINHAKKET PERSILLE SALT OG PEPPER

3) FISKEN SKAL BAKES I 15 MINUTTER

4) KOK PASTAEN I DEN ENE GRYTEN. FØLG ANNVISNINGEN PÅ PAKKEN

5)KUTT BROKKOLI OG SUKKERERTER I GROVE BITER. KOK GRØNNSAKENE MØRE FØR DU SILER AV VANNET