

DAMPET FISKEFILET MED GRØNSAGER :

1 fiskefilet  
10 gram margarine  
1 lille drys salt  
1 lille drys peber

-----  
1 kartoffel

1 gulerod

$\frac{1}{2}$  porre

2 dl. vand

$\frac{1}{2}$  tsk. salt

-----  
10 gram margarine +  $\frac{1}{4}$  tsk. hakket persille  
-----

Alle varene samles sammen.

Grønsagerne skrælles over en arbejdstallerken, og skæres i mindre stykke

Grønsagerne lægges i en gryde med vand og salt.

Grønsagerne bringes i kog på højeste trin og der skrues ned på laveste trin når de koger, og de koger 15 min,

Over gryden lægges en tallerken som låg.

På tallerken lægges de 10 g. margarine.

På de 10 g. marg. lægges fisken hen over.

Salt og peber drysses hen over fisken.

Der lægges enten en anden tallerken eller et låg over fisken, som nu mørner ved den varme der kommer fra grønsagerne i de 15 min. de skal koge.

**MEN DER MÅ IKKE LØFTES PÅ LÅGET, SÅ SIKKER DER VARME UD OG FISKEN KAN IKKE BLIVE MØR!**

Fiskefiletten severes varm, med grønsager til, hakket persille og smeltet margarine

( smelt margarinen i den varme gryde når grønsagerne er kogt og hældt op på tallerken ).