

FISK I FAD :

1 fiskefilet

15 g. margarine

4 champignon

$\frac{1}{2}$ sps. hakket persille

$\frac{1}{2}$ sps. hakket løg

2 tsk. citronsaft

2 tsk. fløde

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

5 g. margarine

1-2 kartofler skrælles og lægges i en fælles gryde for gruppen, de koger i 2 dl. vand med 1 tsk. salt ved, i 25 min. på laveste trin efter at de er kommes i kog.

1. champignon renses, og skæres småt ud.

2. løg hakkes, og persille hakkes.

3. i en gryde smeltes margارين til den er lysebrun, deri svitses champignon, løg og persille på en gang, citronsaft og fløde tilsættes, salt drysses hen over retten.

4. fiskefiletten lægges i et smurt ovnfast fad, blandingen fra gryden hældes hen over fisken, de sidste 5 g. margarine fordeles i små klatter hen over retten.

5. retten sættes i en 180° VARM ovn i 30 min.