



# Fiskelykke

hos Joker



## *Innhold*

Torsk med eggsmør .....	3
Kremet pastalaks.....	4
Reker på baguett.....	4
Sashimilaks .....	5
Hvitløksgratinerte reker .....	5
Kremet fiskesuppe .....	7
Fiskekaker med råkost.....	7
Wraps med røkelaks.....	8
Fiskesandwich .....	8
Laksegrateng.....	9
Reker i wok.....	11
Avkokt laks.....	12
Thai red curry.....	12
Plukkfisk.....	14
Sashimisalat .....	15
Laksesmørbrød.....	15
Torsk i folie .....	16
Fiskeburger og coleslaw.....	16
Tining av reker .....	18
Urter og krydder til fisk .....	18
Yoghurtmarinade til laks.....	19

## *Oppskrifter på et bedre liv!*

Fiskelykke er å ta den første biten av en fantastisk god fiskerett!  
Fiskelykke er å ha oppskrifter som både er enkle og utsøkte. Og ikke minst er fiskelykke den energien, overskuddet og sunnheten vi får i oss når vi spiser fisk.

Disse enkle og herlige oppskriftene er laget kun for Joker! Vi tror de kan inspirere til mer fisk i hverdagen enten det er høye fiskeburgere, lun fiskesuppe med fennikel, laksewraps eller torsk på norsk som frister først. Nå kan matpakkene til både store og små bli fylt med rekestråler og fiskekaker i salatens fargeprakt. Skikkelig næring øker evnen til læring. Ikke noe tvil om akkurat det.

Kos deg med oppskriftene, bildene, tilberedningen og ikke minst de knallgode smakene. Fiskelykke for hvermannsen.

Hilsen oss i Joker!



UTGIVER: JOKER

OPPLAG: 50 000

LAYOUT: ASKO REKLAME

TEKST: CECILIE BUNDGAARD TORGENSEN

KOKK/MATSTYLIST: RANDI WALLEM SEKKINGSTAD

FOTO: NJÅL LAMBRECHTS

TRYKK: THURE TRYKK



Torsk på norsk. Poteter og gulrøtter. De gyldne skatter fra vårt forråd av jord mellom bakker og berg. Den gullglitrende rikdom av smeltet smør med egg. Hei persille!

## Torsk med eggesmør

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 20 min. 🍳 enkel

### Ingredienser:

- 800 g torsk, fersk eller frossen
- 4 egg
- 50 g smør
- 1 ss persille
- 700 g gulrøtter
- 600 g nypoteter eller små poteter

### Fremgangsmåte:

1. Vask potetene, legg dem i en gryte og dekk potetene med vann. Kok opp og la småkoke i 15–20 minutter, eller til potetene er myke.
2. Kok eggene i 8 minutter og fjern skallet. Smelt smør og tilsett hakket egg og persille.
3. Skrell gulrøtter, del i skiver og kok i lettsaltet vann i 4–5 minutter.
4. Kok opp 1 l vann og 1 ts salt. Legg torskestykkene i vannet og la det småkoke, uten å boble i 8–10 minutter.
5. Sett gryten til side og la stykkene hvile 2 minutter i kokevannet før de serveres.

Server torsken med eggesmør, gulrøtter, poteter og strø over litt persille.





*Pasta med røklaks og deilig, kremet saus. Sunn, lun og munter mat. Middag man kan kose seg med!*

## ◀ Kremet pastalaks

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 15 min. 👨 enkel

### Ingredienser:

- 500 g fersk tagliatelle pastabånd
- 200 g røkelaks
- 3 dl fløte
- 1 eggeplomme
- ½ ts salt
- litt pepper
- 3 ss hakket gressløk eller vårløk
- 150 g sukkererter
- 100 g parmesan

### Fremgangsmåte:

1. Bland eggeplomme, fløte, salt, pepper og urter i en stor serveringsskål. Visp blandingen godt sammen.
2. Kutt laksen i strimler og del sukkerertene i to på skrå.
3. Kok pastaen etter anvisning på pakken. La laksen og sukkerertene koke sammen med pastaen det siste minuttet av koketiden.
4. Sil fra kokevannet og hell pastaen rett oppi bollen med fløtesaus. Rør godt.

*Server gjerne med raspet parmesan og litt brød.*

*Reker i rause hauger på godt brød med majones, sitron og livsglede! En gave fra havet, et høydepunkt i hverdagen.*

## Reker på baguett ▶

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 10 min. 👨 enkel

### Ingredienser:

- 1 kg reker med skall
- 8 grove minibaguetter
- 1 sitron
- salatblader
- 2 tomater
- majones

### Fremgangsmåte:

Server rekene sammen med baguetter, sitron, salat, tomatskiver, majones og smør. Enkelt og godt.

**Tips:** Sett fram skåler til rekeskall og små skåler med kaldt vann og sitronskiver til å skylle hendene i.



Laks for smaksløker! Smaken av Asia med norsk laks og ingefær. Smaken av lodderogn, chili og nytelse med spisepinner i hånden.



## ◀ Sashimilaks

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 20 min. 👨 enkel

### Ingredienser:

- 300 g Frøyas lakseloin
- 1 dl soyasaus
- 1 rød chili
- 2 vårløk
- 100 g lodderogn
- 1 ingefær, 8–10 cm
- 4 ss sukker
- ca. 2 dl vann

### Fremgangsmåte:

1. Vask og del ingefær i tynne skiver på langs. Legg skivene i en gryte sammen med sukker og vann. Kok opp og la småkoke i ca. 5 minutter. La ingefæren ligge i sukkerlaken til den skal spises.
2. Skjær laksen i tynne skiver og anrett den pent på et serveringsfat.
3. Finsnitt rød chili og vårløk i skiver, og legg litt av det i en liten skål sammen med soyasausen. Fordel resten over laksen.

Server retten med lodderogn.

Reker i en saus av himmel og hvitløk, og et lunt teppe av smeltet ost. Da kan høsten styre på ute med regn og vind hvis den vil.

## Hvitløksgratinerte reker ▶

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 20 min. 👨 enkel

### Ingredienser:

- 500 g reker med skall
- 2 fedd hvitløk
- ½ sitron
- grovmalt svart pepper
- 2 ss fersk basilikum
- 300 g crème fraiche
- 100 g revet hvitost
- 2 hvitløksbaguetter

### Fremgangsmåte:

1. Rens rekene og fordel de i fire ildfaste porsjonsformer.
2. Bland sammen crème fraiche, sitronsaft, finhakket hvitløk, litt grovmalt svart pepper og basilikum. Fordel sausen over rekene og topp med litt revet ost.
3. Gratiner rekene i 10 minutter på 220°C.

Server med sprøsteekte hvitløksbaguetter.





*Suppedamp og fiskelykke. Den særpregede duften av fennikel. Et måltid som begynner allerede ved tilberedningen.*

## ◀ Kremet fiskesuppe

Porsjoner: 4 🕒 ca. 20 min. 🍴 enkel

### Ingredienser:

- 500 g laksefilet, uten skinn og ben
- 1 ss hel svart pepper
- 1–2 fennikel
- 2½ dl matfløte eller fløte
- 4 sjalottløk
- 1 rødløk
- 1 fedd hvitløk
- 2 ss meierismør
- 1 ss eplecidereddik, ev. vanlig eddik
- 2 terninger fiske- eller grønnsakbuljong
- 1 l vann
- 1 kvast persille eller dill
- ev. 1 ss Maizena

### Fremgangsmåte:

1. Skjær laksefiletene i terninger.
2. Kutt sjalottløk og hvitløk i tynne skiver og stek lett i smør i en mellomstor gryte. Det skal ikke bli brunt, bare blankt.
3. Hell eplecidereddik, fløte og vann i gryten med løk og la det koke opp. Tilsett buljongterningene og rør til de løser seg opp i den kokende suppen.
4. Skjær rødløk i tynne båter og fennikel i tynne skiver. Ha de oppi suppen sammen med grovmalt svart pepper. Smak underveis.
5. Til slutt legger du laksen oppi den kokende suppen og lar den småkoke i noen minutter. Ønsker du en fyldigere suppe kan du jevne den ved å tilsette 1 ss Maizena oppløst i ½ dl vann.
6. Smak til med litt salt og topp med hakkede urter.

*Server suppen sammen med hvitløksbaguetter eller brød.*



*Middag som i gamle dager. Nystekte fiskekaker, saus og poteter, damp på kjøkkenet og duk på bordet. Velbekomme!*

## Fiskekaker med råkost ▲

Porsjoner: 4 🕒 ca. 25 min. 🍴 enkel

### Ingredienser:

- 8 fiskekaker
- 1 pose brun saus
- 600 g nypoteter eller små poteter
- 2 epler
- 3 gulrøtter
- saften av ½ sitron

*Tips:* Du kan ev. bruke Peppersaus eller ferdig Lofoten fiskesaus.

### Fremgangsmåte:

1. Vask potetene, legg dem i en gryte og dekk potetene med vann. Kok opp og la småkoke i 15–20 minutter, eller til potetene er myke.
2. Varm fiskekakene på pannen i litt smør, eller i ovnen på stekebrett dekket med bakepapir på 200°C. Fiskekakene trenger ca. 10 minutter for å bli gjennomvarme, enten du bruker ovn eller stekepanne.
3. Lag brun saus etter anvisning på pakken.
4. Rasp eplene og press sitronsaften over med det samme. Rasp gulrøttene og bland med eplene.



Som snadder, som forrett, som fingermat og matpakke. Snøfriskt og røkt i en eventyrlig kombo med spinat. Wraps med røkelaks smaker deilig i matboksen.

## ◀ Wraps med røkelaks

Porsjoner: 4 🕒 ca. 10 min. 🍳 enkel

### Ingredienser:

- 4 hvetetortilla
- 100 g røkelaks
- 1 pk Snøfrisk naturell
- ½ agurk
- fersk spinat/salatblader

### Fremgangsmåte:

1. Vask spinat og salatblader. Skjær agurken i tynne skiver.
2. Smør lefsene med kremost og fordel noen lakseskiver over osten. Topp med agurkskiver og spinat/salatblader.
3. Rull tett sammen og legg rullen med skjøten ned. Del hver rull opp i 5 snitter og server.

Sunn mat frister best når den er fargerik! Det tar ikke lenger tid å legge en fiskeburger på brødkiven enn det tar å legge salami på.

## Fiskesandwich ▶

Porsjoner: 4 🕒 ca. 20 min. 🍳 enkel

### Ingredienser:

- 8 brødsiver
- smør til skivene
- 4 fiskeburgere
- salat
- agurkskiver
- paprika

### Fremgangsmåte:

1. Smør brødsnivene og legg på salat, fiskeburger, agurk og paprika.
2. Legg en skive på toppen. Server gjerne med majones, hvitløksdressing eller tomatsalsa/tacosaus. Retten passer utmerket som turmat eller matpakke. Pakk da sandwichene godt inn.







LakseGLADteng! Makaroni, brokkoli, hvit saus og glade laksebiter. Tirsdagsmiddag, onsdagsmiddag, barnas favoritt, blåse på første biten og smeltet smør på!

## Laksegrateng

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 40 min. 👨‍🍳 enkel

### Ingredienser:

- 500 g laksefilet, uten skinn og ben
- 1 pk hvit saus
- ca. 7 dl melk til sausen (se pakken)
- 4 egg
- 2 kopper makaroni
- ½ brokkoli
- 2 ss brødrasp
- salt og pepper

### Fremgangsmåte:

1. Lag hvit saus etter anvisning på pakken.
2. Rør inn 4 egg i sausen når den er ferdig. Sausen må ikke koke når du tilsetter eggene, eller etter de er tilsatt.
3. Kok makaroni i 5 minutter, ha i brokkolibuketter på slutten av koketiden. Sil fra kokevannet og bland makaroni og brokkoli inn i sausen.
4. Del laksen i terninger og legg den i en smurt ildfast form. Ha litt salt og pepper på fisken.
5. Hell makaroniblandingen over og topp med brødrasp. Stek gratengen i 30 minutter på 200°C.

### Hjemmelaget hvit saus:

Dersom du ønsker å lage hvit saus selv, smelter du 3 ss smør og tilsetter 3 ss hvetemel. Rør godt til en glatt og jevn blanding. Hell i 7 dl melk og kok opp mens du rører. Smak til med salt og pepper.

Server med smeltet smør og kokte poteter.





Å komme rekende inn til middag. Med nøtter, blomkål, mais og smakspirrende krydder er denne rekewoken rene wok-wonderland! Når lykken kommer rekende kommer den faktisk kanskje i en wokpanne, og ikke på en fjøl?

## ◀ Reker i wok

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 20 min. 👨‍🍳 enkel

### Ingredienser:

- 500 g reker med skall
- ½ blomkålhode
- 1 pose sukkererter
- 1 rødløk
- 1 boks minimais
- 3 vårløk
- 1 grønn paprika
- 1 rød paprika
- 2 gulrøtter
- 2 ss olivenolje
- 1 pose woksaus, f.eks. mild curry/oystersauce
- ¼ ts chilipulver/kvernet peppermix
- 1 lime
- 1 pose cashewnøtter

### Fremgangsmåte:

1. Rens rekene.
2. Skjær opp alle grønnsakene.
3. Varm opp olje i en stor stekepanne på maks varme. Ha alle grønnsakene oppi og rør ofte så de ikke blir svidd. Tilsett rekene etter 3 minutter og la alt steke sammen i 2 minutter til. Hell woksausen over og bland den godt inn.
4. Krydre med grovkvernet pepper eller litt chili.

Server med limebåter, cashewnøtter og chilipulver, gjerne med kokt ris ved siden av.



Laks og lykke sydet i laurbærblad. Servert med små søte poteter, strålende sitroner, rømme og sprø agurk. Hver bit smaker overskudd!

## Avkokt laks ▲

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 25 min. ☁ enkel

### Ingredienser:

- 600 g laksefilet
- 1 l vann
- 1 sitron
- laurbærblad
- hel sort pepper
- 1 ts salt
- 600 g nypoteter eller små poteter
- 1 dillkvast
- 300 g lettromme

### Agurksalat:

- 1½ agurk
- 2 ss eddik
- 2 ss sukker
- ½ ts salt

### Fremgangsmåte:

1. Kok opp 1 l vann sammen med noen sitronskiver, laurbærblad, hel svart pepper og 1 ts salt. Legg laksestykkene i vannet og la de småkoke, uten å boble i 8–10 minutter.
2. Sett gryten til side og la stykkene hvile i kokevannet til de skal serveres. Stykkene kan serveres lun eller kald.
3. Vask potetene, legg dem i en gryte og dekk potetene med vann. Kok opp og la småkoke i 15–20 minutter, eller til de er myke. Hell av kokevannet og ha litt dill over potetene.

### Agurksalat:

Skjær agurkene i tynne skiver med en skarp kniv eller osthøvel. Tilsett sukker, salt og eddik. Bland godt.

Server laks, poteter og agurksalat med lettromme og eventuelt et dryss med urter.

Kokosmelk, torsk, laks, lime, løk og strimlede sukkererter! Suppen som får alle til å lukke øynene i ren fryd ved første skjefull. Et måltid nærmest fylt av palmer og hvite strender.

## Thai red curry ▶

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 20 min. ☁ enkel

### Ingredienser:

- 250 g laks, fersk eller frossen
- 250 g torsk, fersk eller frossen
- 1 spisspaprika
- 2 gulrøtter
- 50 g sukkererter
- 1 løk
- 1 fedd hvitløk
- ½ glass red curry paste
- 1 boks kokosmelk
- 1 potte koriander (ev. basilikum/persille)
- 1 lime
- 8 dl vann

### Fremgangsmåte:

1. Kok opp vann, kokosmelk og curry paste. Tilsett finhakket løk, hvitløk, paprika i ringer og gulrot i skiver. Press saften av 1 lime og ha den i suppen.
2. Skjær opp laks og torsk i tynne skiver eller terninger, og sukkererter i strimler.
3. La suppen koke i 5 minutter før du tilsetter fisk og sukkererter.
4. Gi suppen et oppkok og ha i grovhakket koriander.

Server gjerne med kokt ris eller nudler.







*Plukkfiskelykke! Potetmos i høye hauger beriket med deilige torskebiter og sprøstekt bacon. Persille på toppen og flatbrød ved siden. Torsk slik vi bør spise den oftere!*

## Plukkfisk

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 20 min. 🍳 enkel

### Ingredienser:

- 600 g torsk, fersk eller frossen
- 1 ts salt
- 2 poser potetmos av mandelpotet fra frys
- melk til potetmosen
- 50 g meierismør
- 1 bunt gressløk/persille
- 100 g bacon

### Fremgangsmåte:

1. Kok opp vann med salt og legg i torsk. La den trekke i 5–6 minutter til fisken er gjennomkokt. Test med en kniv om den deler seg i flak, da er den ferdig. Løft fisken forsiktig ut av kokevannet.
2. Lag potetmosen etter anvisning på pakken.
3. Skjær bacon i biter og stek det til det er brunt i litt smør. Smelt resten av smøret i pannen med baconet når det er ferdig stekt.
4. Bland potetmos og fiskebiter. Bland inn 2 ss av det smeltede smøret. Resten serverer du ved siden av sammen med baconet. Pynt med gressløk og server med flatbrød.

### Hjemmelaget potetmos:

Skrell 1 kg poteter, legg dem i en gryte og dekk potetene med vann. Kok opp og la småkoke i ca. 25 minutter, til de er myke. Hell av kokevannet, tilsett 2 dl melk og mos potetene. Det gjør ingenting om det er litt klumper. Smak til med salt og pepper.



*Krispy laksebiter, avocadobiter og mangosødme med et snev av salt soya servert i et salatblad. Dette er en smakseksplasjon som er ypperlig fingermat og kan serveres både som forrett, til tapas eller middag.*

## Sashimisalad

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 10 min. 🍴 enkel

### Ingredienser:

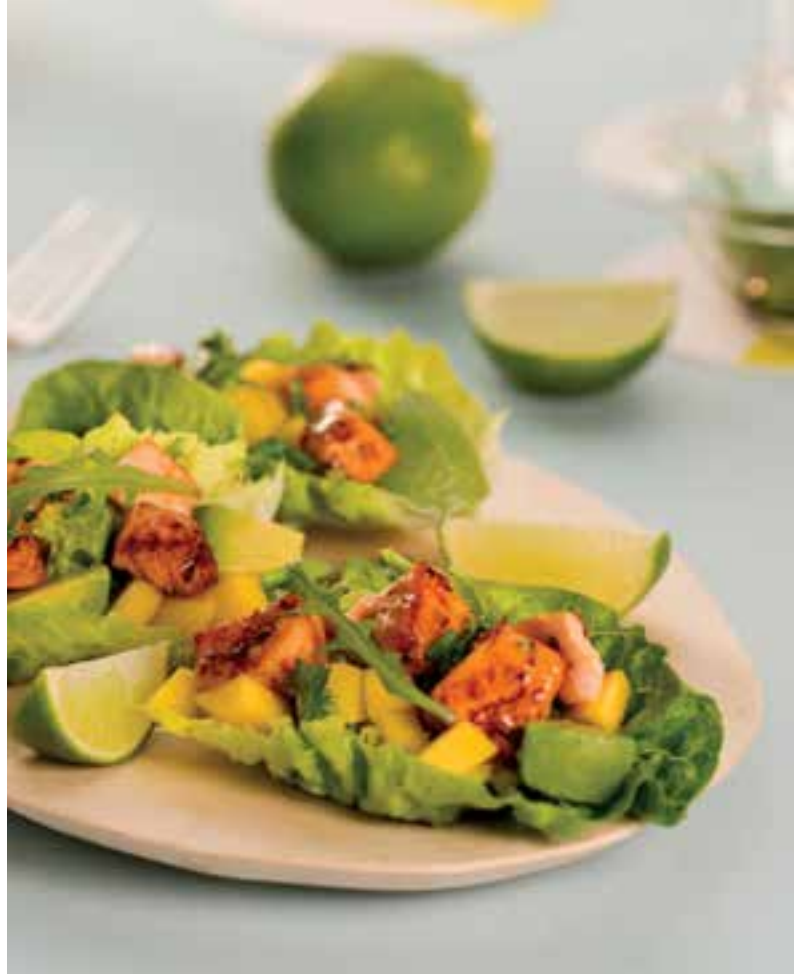
- 300 g Frøyas lakseloin
- 1 ss smør eller olje
- 4 ss soyasaus
- 2–3 lime
- 1 mango
- 2 avokadoer
- 2 hjertesalater
- litt nykvernet svart pepper/chilipulver

**Tips:** Er salatbladene litt slappe eller vasse? La de ligge en stund i en bolle dekket med iskaldt vann.

### Fremgangsmåte:

1. Skjær laksen i terninger og stek lett i varm panne med litt smør eller olje i ca. 2 minutter. Hell over soyasaus, noen dråper limesaft og pepper eller chilipulver. Slå av varmen.
2. Del mango og avokado i terninger og press saften fra limen over bitene.
3. Vask hjertesalaten og behold 8 fine hele blader, resten finsnittes. Legg den kuttete salaten oppi de hele bladene og topp salaten med mango, avokado og laks. Bruk en skje og fordel stekesjyen fra pannen over salaten.

*Salaten kan også anrettes på et serveringsfat eller i en skål.*



## Laksesmørbrød

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 10 min. 🍴 enkel

### Ingredienser:

- 200 g røkelaks
- 6 egg
- 6 ss fløte
- ½ ts salt
- litt pepper
- smør
- 1 pose fersk spinat
- 1 salat
- dillkvast
- 4 skiver grovt brød

### Fremgangsmåte:

1. Bland egg, fløte, salt og pepper godt. Hell blandingen i en middels varm stekepanne sammen med en klatt smør.
2. Rør forsiktig i bunnen med en tresleiv til eggerøren setter seg. Ta den av varmen, legg den på et fat og avkjøl litt.
3. Legg eggerøren på brødsriver dekket med spinat og salat. Fordel røkt laks over til slutt og pynt med dill.



Sølvpakket torsk, en sølvball med sunnhet. Del ut som en liten gave. På sølvfat servert; en smak av hav, urter og struttende grønnsaker.

## Torsk i folie

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 25 min. 🍳 enkel

### Ingredienser:

- ca. 400 g torskefilet, fersk eller frossen
- 4 ark aluminiumsfolie eller bakepapir
- 2 gulrøtter
- 4 sjalottløk
- 2 maiskolber
- 12 små tomater
- fersk persille eller andre urter
- 4 ss meierismør

### Fremgangsmåte:

1. Del torsken i 8 stykker og ha på litt salt og pepper.
2. Lag fire skåler av aluminiumsfolie og legg litt smør i bunnen av hver skål.
3. Kutt opp gulrøtter og løk i tynne skiver, bruk gjerne potetskrelleren på gulroten. Del tomatene i fire og skjær maisen løs fra kolben.
4. Legg to fiskebiter i hver pakke og fordel grønnsakene over. Legg en spiseskje med smør på toppen og dryss litt hakkede urter over.
5. Lukk pakkene tett sammen og sett de på et stekebrett i varm ovn eller på grillen.
6. Pakkene trenger ca. 15 minutter på 210°C i ovnen eller 10 minutter på grillen.

Server gjerne med kokt ris eller pasta.

Når fiskeburger, burgerbrød, tomat, salat og løk møter en coleslaw av sprø eple, krispy kål, den nydeligste dressing av syrlig rømme og bløt majones, løk og kjærlighet... Da sier man takk til både de syv hav og den syvende himmel!

## Fiskeburger og coleslaw

Porsjoner: 4 ⌚ ca. 20 min. 🍳 enkel

### Ingredienser:

- 4 fiskeburgere
- 4 hamburgerbrød, fine eller grove
- salatblader
- 1 løk
- 2 tomater

### Coleslaw:

- ¼ kålhode
- 1 rødløk
- 1 eple
- ½ sitron
- 1½ dl majones
- 2 ss rømme/crème fraiche/gresk yoghurt
- ½ ts salt
- litt pepper

### Fremgangsmåte:

Varm fiskeburgerne på pannen i litt smør. De kan eventuelt varmes i ovnen på stekebrett dekket med bakepapir på 200°C. Fiskeburgerne trenger ca. 10 minutter for å bli gjennomvarme, enten du bruker ovn eller stekepanne.

### Coleslaw:

Bland majones med rømme, sitronsaft, salt og litt pepper. Finsnitt kål og løk. Rasp eplet og bland grønnsakene med majonesdressing.

Server fiskeburgerne med brød, coleslaw, salat, tomatskiver og rå løkringer.









## ◀ Tining av reker

Tin frosne reker i en feil! Best er det om frosne reker tiner ca. ett døgn i kjøleskap, men trenger du å få rekene tint på 1–2 timer legger du dem utover en avis i vanlig romtemperatur. Ikke la de ligge i høyden, men legg de flatt utover. Snu dem eventuelt rundt når de begynner å tine på oppsiden.

Du kan også la rekene tine litt i kjøleskap og resten i romtemperatur. Legg reker i kjøleskapet før du går på jobb om morgenen, så er de halvtint ved middagstid. Jo mer spredt utover rekene ligger, jo raskere tiner de.

Reker er sommer og sunnhet hele året. Ha gjerne litt reker liggende i fryseren, så er det lett å spise det oftere. Visste du forresten at reker kan leses både forlengs og baklengs?

*Tips til krydder og urter som passer til fisk. Med urter skal verden besmages!*

## Urter og krydder til fisk ▶

### *Klassiske krydder:*

- sitronpepper
- hvit/svart pepper
- laurbærblad

### *Eksotiske krydder:*

- chili
- curry
- ingefær
- koriander

### *Ferske/tørkede urter:*

- dill
- gressløk
- timian
- persille
- basilikum





Yoghurtmarinade til laks som skal stekes eller grilles. Med gresk yoghurt og krydderurter får laksen frisk, saftig zorba-smak!

## Tre forskjellige yoghurtmarinader til laks

Porsjoner: 4 🕒 ca. 25 min ☁ enkel

### Marinade 1:

- 350 g gresk yoghurt
- 1 ss persille
- 1 sitron saft og skall

### Marinade 2:

- 350 g gresk yoghurt
- 2 fedd hvitløk
- 1–2 ts karripulver

### Marinade 3:

- 350 g gresk yoghurt
- 1 ss timian
- 1 ts rosépepper

**Fisk som skal grilles:** Dersom du ønsker å tilberede fisken på grill, følger du samme fremgangsmåte. Men lag da små skåler av aluminiumsfolie som er beregnet å ha på grill. Fordel fisken og grønnsakene i skålene og stek på grill i ca. 10–15 minutter.

### Fremgangsmåte:

1. Bland gresk yoghurt med resten av ingrediensene.
2. Legg laksefileter i en smurt ildfast form og fordel yoghurtblandingen over filetene. Ha på litt salt og pepper.
3. Legg grønnsaker i formen sammen med fisken, f.eks. 4 vårløk og 1 pk sukkererter.
4. Sett formen midt i forvarmet ovn, på 210°C og stek i 15 minutter.

Server gjerne med en grønn salat og ovnsbakte poteter.





# Fiskelykke

– et hav av smak

Smakfulle oppskrifter som er laget for Joker.  
Du finner både de og mange andre gode oppskrifter på [joker.no](http://joker.no)

**joker**  
– helt i nærheten