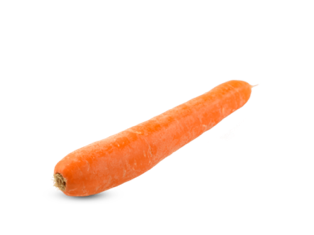
Laks i folie.

Ingredienser.



¼ paprika 6 sukkererter



½ gulrot 1 laksefilet 1 ss margarin

**Fremgangsmåte:**

* Sett stekeovnen på 200 °C. Bruk over- og undervarme.
* Skyll og rens paprika.
* Skjær paprika i biter og legg dem i en skål.
* Skyll sukkererter og legg dem på et ark med tørkerull.
* Skrell gulrot og skjær av endene
* Skjær gulrot i biter og legg dem i en skål.
* Skyll fjølen og kniven. Legg det i kummen slik at det er klart til oppvask i steketiden.
* Skjær laks i biter og legg dem i en dyp tallerken.
* Legg grønnsakene på ark av aluminiumsfolie ( Se bilde på baksiden).



* Fordel fisken over grønnsakene.
* Ha 1 ss margarin i pakken.
* Strø litt salt og pepper over fisken.
* Brett sammen foliepakkene og legg dem på et stekebrett.
* Sett stekebrettet inn i ovnen og la pakkene stå i 15 minutter.

**NÅ ER DET OPPVASKTID!!!**

Samarbeid på gruppen.

Vask opp kniver, skjærebrett og skåler.

Tørk og sett tilbake på rett plass!

Dekk bordet. Finn tallerkener, bestikk, glass og en vannmugge.

* Finn frem en rist og sett den på benken.
* Bruk grytekluter og ta stekebrettet ut av ovnen.
* Sett brettet på risten og la pakkene stå på benken i 2 minutter før du serverer dem.
* Serveres med en spiseskje rømme.

**Etter måltidet**

* Sett tallerkenen din, glasset ditt, kniven og gaffelen i oppvaskmaskinen.