



Grillad kryddfylld forell med grillade rotfrukter

Ingredienser 4 portioner

4 st	Forell (regnbåge)
	Matolja
1 knippe	Persilja
8 kvistar	Mynta (färsk)
	Salt & peppar
	Halster?

Tillbehör:

2 st	Morot (stor)
2 st	Palsternacka
150 gram	Rotselleri
2 st	Rödbetor (stora)

Tillagning

1. Sätt på utegrillen (eller ugnsgillen).

Ta ut råvarorna från kylen. Mat som skall grillas bör vara rumstempererat.

2. **Rotsaker:** Tvätta och borsta dem rena.

Skiva dem tunt (tunt = snabbare).

Pensla dem med olja. Salta och peppra.

3. **Fisk:** Salta och peppra fisken inuti buken och fyll rikligt med persila och lite mynta.

Man kan även fylla med rotsaker.

4. **Grilla rotsakerna** 1/2-10 min på var sida, beroende på skivornas tjocklek, dvs tills de fått fin färg och blivit lätt mjuka.

5. **Grilla fisken** cirka 5 min på vardera sidan till fin färg och tills de blivit genomstekta. Skär en skåra intill ryggen och se om kött och ben blivit vitt.

Kommentar

Forell eller *laxforell* är ett allmänt begrepp, inte ett biologiskt namn på fiskart. Med forell avses vanligen odlad laxfisk i portionsstorlek, särskilt av arten regnbåge, men också öring. *Halster* underlättar vid stekning av hel fisk, men är inte nödvändig.