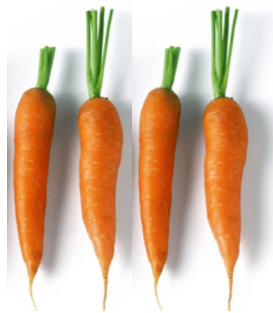


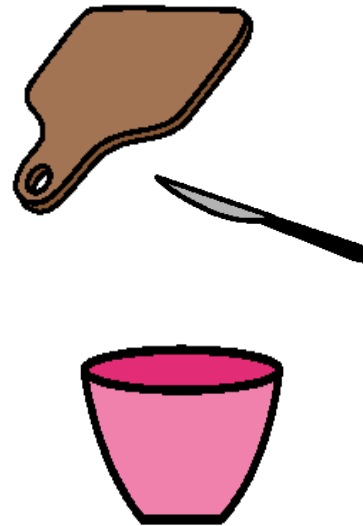
Sælkerafiskur á pönnu



1



4 gulrætur



Skolið og
hreinsið gulrætur.

Skerið í litla bita
og setjið í skál.



1laukur



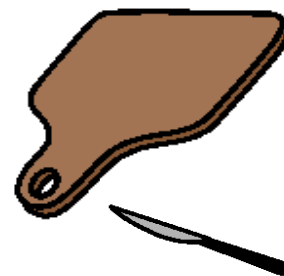
Skerið í litla
bita.

Setjið í skálina.





1 rauð paprika



Skerið í litla bita.

Setjið í skálina.





1 epli



Afhýðið eplið.

Skerið í litla bita.

Setjið í skálina.





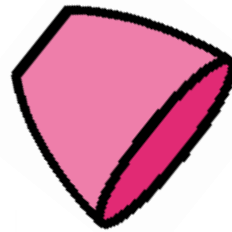
1 msk olía



Hitið olíu á
pönnu.



Skorið grænmeti



Setjið grænmetið
á pönnuna og
steikið í nokkrar
mínútur.





1 tsk karrý



Kryddið með
karrý.



1 dl mjólk



Bætið mjólk á
pönnuna og
blandið vel.



1- 2 dl af
laktósafríum
matarrjóma

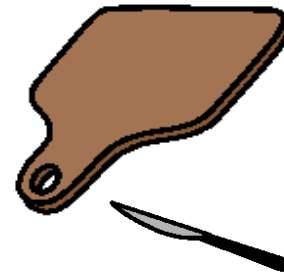


Setjið rjómann
á pönnuna.

Hrærið vel.



3-4 fiskbitar,
ýsa eða þorskur



Skerið fiskinn í
bita.



3-4 fiskbitar,
ýsa eða þorskur



Setjið ofan á
grænmetið.



1tsk salt



Setjið salt yfir
fiskinn.



1 tsk pipar



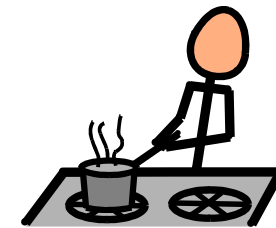
Setjið
sítrónupipar yfir
fiskinn.



1 tsk season all



Setjið season
all yfir fiskinn.



Setjið lok á
pönnuna og
látið malla í 10
mínútur.



hann

Berið fram og njótið.