

Hjemkundskab

7. klasse

Dato: Uge 38

Emne: Fars & Årstidens grøntsager

Jan Thiemann & Tenna Andersen



Fiskefrikadeller

Til fiskefrikadeller kan man bruge al slags mager eller halvmager fisk. Normalt torsk, sej eller guldlaks, som er en lille, billig lakseart.

Hakket fisk kan købes frisk hos fiskehandleren eller frosset i de fleste supermarkeder.

Den frosne fisk skal tøs op inden den kan bruges.

Fiskefars – svært..!

Laves af 1+2

400 g hakket fiskekød
(frosset)

2 ss hvedemel

2 ss Majsstivelse

1 stort revet løg

1 æg

½ dl mælk

2 tsk salt

¼ tsk peber

revet muskatnød

½ dl olie - ½ tsk smør

Fisk og salt røres meget grundigt sammen

Æg tilsættes

Løget rives groft og blandes i farsen

2 slags mel røres godt igennem farsen

Krydderier tilsættes.

Mælken tilsættes lidt ad gangen. Farsen må **under ingen omstændigheder** blive for tynd. Konsistens som havregrød.

Varm en pande op på 3. højeste trin – lad den blive varm. Tilsæt olie og ½ tsk smør og lad det "snakke af". Steg fiskefrikadellerne ved jævn varme 3-4 minutter på hver side.

Til fiskefrikadellerne serverer ristede kartofler og salat

Ristede kartofler Laves af 3(+4)

600 g kartofler

1 dl olie

1 stort løg

Kartoflerne vaskes grundigt og skæres i 1 cm tykke skiver

I en pande varmes 1 dl olie op

Kartoflerne tørres omhyggeligt i køkkenrulle, så de er fri for vand

Ristes på panden i ca. 20 minutter. Pas på som en smed, så de ikke brænder på..!!

Tilsæt fintskåret løg når de 20 minutter er gået og lad dem riste med de sidste 5 minutter

Gulerod/selleri/æble 5 (eller 4)

3 gulerødder

2 stilke blegsellei

1 æble

Saften fra ½ citron

Guleroden skrælles & rives

Sellerierne skylles, rodenden skæres væk og den skæres i fine skiver

Æblet skæres i fine terninger

Blandes med lidt citron

Blommekage

150 gram smør

150 gram hvedemel

50 gram kokosmel

125 gram sukker

2 æg

1/4 deciliter perlerørsukker

6 blommer

Smuldr smør med melet i en skål – med fingrene.

Bland kokos og sukker i.

Rør æg i.

Læg et stykke bagepapir i en lille bradepande eller en alu-form.

Fordel dejen deri.

Skyl blommerne og halver dem og fjern stenene.

Tryk de halve blommer ned i dejen og drys med perlesukkeret.

Bag kagen ved 200 grader i cirka 40 minutter indtil den er lysebrun, og der ikke hænger dej på den strikkepind, du prikkes med. Du kan også bruge friske figner eller anden frugt i stedet for blommer