



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..!

300 g hakket fiskekød
2 ss hvedemel
2 ss Majsstivelse
1 revet løg
1 æg
½ dl mælk
2 tsk salt
¼ tsk peber
revet muskatnød
½ dl olie - ½ tsk smør

Laves af 1+2

Fisk og 2 slags mel røres godt igennem

Løget rives groft og blandes i farsen

Æg tilsættes

Krydderier tilsættes.

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

Laves af 3+4

Ristede kartofler

400 g kartofler
1 dl olie
1 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

2 gulerødder
1 stilk blegsellei
½ æble
Lidt citron

Gulerøden rives

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

Æblet skæres i fine terninger

Blandes med lidt citron

