



## FROSTAKAKER VEGETAR MED FROSTACHIPS OG SALAT

6B, FROSTA SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 5 ss purreløk
- 1 ts chillikrydder
- 1 bunt crispisalat
- 200 g gulrot
- 1 ts sitronpepper
- 1 bunt agurk
- 200 g kålrot
- 2 ts salt
- 2 stk tomater
- 1 dl finhakket hodekål (skal i frostakaken)
- 300 g poteter
- 3 ss hvetemel
- 2 dl hjemmelaget strøkvring av fucciacibrød
- 1 ss Maldonsalt
- 3 dl byggmel
- 1 stk egg
- 2 stk store poteter (som til bakt potet)

### SLIK GJØR DU:

1. Lag Frostakakene først - de må steke i ovnen i 20 minutter etter at de er friterte.
1. Kutt poteter og kålrot i tynne skiver - (de koker fort når skivene er tynne). Når disse er ferdig kokte, moses de med en potetmoser.
2. Skrell gulrot og riv denne på råkostjern,
3. Hodekål - finhakkes
4. 10 cm av en purreløk finhakkes.
5. Bland så grønnsakene på punkt 1,2,3 og 4 i en bolle.
6. Tilsett så byggmel, hvetemel, salt, sitronpepper og chillikrydder - dette blandes så sammen til en fast grønnsaksdeig.
7. Bruk en spiseskje og lag runde kaker av grønnsaksdeigen. Vend hver kake i egg og strøkvring før kakene stekes gyldne i en frityrgryte.
8. De frityrstekte kakene legges så i en ildfastform. Sett så formen inn i ovnen og etterstek på 200 grader i ca. 20 minutter. De skal være gjennomstekte.
9. Frostachips av store poteter: Vask og skrell potetene - del så disse opp i tynne skiver. Potetskivene stekes til de er gyldne i frityrgryte. Legg de så på kjøkkenpapir slik at litt av oljen trekkes ut. Strø så på maldonsalt

10. Salat - lag litt salat av crispisalat, tomater og agurk.

11. Anrett retten delikat på fat før den serveres. Det er viktig at det ser fristende og godt ut.