



## FROSTAKAKER M/FISK, FROSTACHIPS OG TZATZIKI

6A, FROSTA SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 3 dl Byggmel
- 1 stk Egg
- 1 stk Fiskefilet (valgfri fisk) Skjæres i terninger
- 5 ss Purreløk (det grønne - finhakket)
- 1 ts Chillikrydder
- 1 bunt Chrispialat
- 200 g kålrot
- 1 ts Sitronpepper
- 1 stk Agurk
- 300 g poteter
- 2 ts Salt
- 2 stk Tomater
- 200 g Gulrot
- 1 ss maldonsalt
- 3 ss Hvetemel
- 2 dl Strøkavring (hjemmelaget av et godt brød)
- 1 dl Hodekål (finhakket eller revet)
- 2 stk Store poteter (a la baktpotet)

### 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 strøkavring før kakene stekes gylden i en frituregryte.
8. Bruk den fisken du synes er god (vi hadde seifilet). Rens alle bein ut av fisken og kutt den i terninger. Ikke for store da den skal puttes inn i kakene.
9. Lag så et hull i de friturestekte kakene og putt inni en fisketerning. Dekk så til hullet før kakene legges så i en ildfastform. Sett formen inn i ovnen og etterstek på 200 grader i ca. 20 minutter. De skal være gjennomstekte.

10. Frostchips av store poteter: Vask og skrell potetene - del så disse opp i tynne skiver. Potetskivene stekes til de er gyldne i frituregryte. Legg de så på kjøkkenpapir slik at litt av oljen trekkes ut. Strø så på maldonsalt

11. Lag Tzatziki ? vi har brukt oppskrifta fra Matopedia teori og kokebok 5. ? 7. trinn, side 149.

12. Salat og tomat til pynt.

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