



## FISKEBURGER MED GROVE BRØD / 0,296 KG CO2

7, SANDEID SKULE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 6 porsjoner

750 g	Sei (fisket i Sandeidfjorden)
2 ts	Salt
1 ts	Pepper
1.5 ss	Potetmjøl
2 dl	Melk

### SLIK GJØR DU:

- 1** Først delte me fisken i biter og moste det med stavmikser. Så tok me salt oppi og blanda det. Så blanda me i melk og mens maskinen rørte rundt. Så tok me i potetmjøl. Så smaksatte me med krydder.
- 2** Så smurte me steikepanna med olje, å så lagte me store og flate burgerar. Me steikte dei ca 2 minutt på kvar side.
- 3** Så tok me burgerane i brød. Inni brødet hadde me salat og tomat.