



FISKEBURGER MED BRØD OG SALAT.

6, HOLMSTAD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 6 porsjoner

1 ts	salt
350 g	Hyse, lange evt torsk
2 ss	gressløk
2 dl	Løk
1 dl	melk/fløte
0.5 ts	pepper

SLIK GJØR DU:

I Pass på at alle ingrediensene er så kalde som mulig, sett gjerne blandedollen i fryseren før du starter.

Skjær fisken fri for skinn og ben, del den i stykker og mal dem grovt med saltet, på kvern eller i foodprosessor.

Rør inn potetmel, gressløk og pepper og spe med iskald melk litt om gangen til en fast farse.

I foodprosessor kan alt has i maskinen med det samme og maskinen gå til ingrediensene er godt blandet (ca 1 minutt).

Form 6 store karbonader og stek dem i en blanding av smør/margarin og olje. Bruk middels varme så de blir pent brune samtidig som de blir gjennomstekte.

Tips: Når du lager fiskemat er det viktig å ikke bruker frossen fisk da denne ikke binder godt nok.

Serveres med en frisk salat av: hjertesalat, paprika og agurk. Godt å ha i grove brød.

Vi lager fiskefarsen inne på skolekjøkkenet, selve fiskeburgerne skal tilberedes ute på grill.

Fløte har vi ordnet med en lokal bonde. En i klassen hadde vært på gården og pasteurisert.

PS: Folien som ble brukt er sortert i rett søppel.