



KLIPPFISKBOLLER

6A, AURE SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 stk	eggeplomme
5 g	pepper
1 stk	fedd kvitløk
5 g	salt
0.25 dl	olivenolje
2 ss	hakka persille
200 g	utvatna klippfisk
2 dl	brødrasp
200 g	mandelpotet
2 stk	egg
0.5 stk	chili
0.25 dl	raspolje

SLIK GJØR DU:

- 1 ? Skrell og kok potetene
? Kutt fisken i bitar og trekk forsiktig i usalta vatn
? Bruk ein stavmikser og bland saman persille, chili, kvitløk og olje.
? Bland alt saman med ein K-visp eller tresleiv.
? Tilsett eggeplomma.
? Smak til med salt og pepper.
? Trill ut med ei fuktig hand til små bollar.
? Visp saman egg, vend klippfiskbollane i egg og brødrasp. Trykk dei litt flate
? Steik i ei panne med olje på medium varme til dei er gylne og sprø.
? Legg dei i ei ildfastform, og hald dei varme i ovnen til potetene er ferdig.
Eg blanda eggekvitene i lag med egga til klippfiskbollane
- 2 Ovnsteikte båtpotet.
8 stk potet
1 dl raspolje
1 ts salt
? Skrubbe og vask potetene godt.
? Skjer dei opp i båter (4 eller 6 båter alt etter størrelse.)
? Legg dei i ei ildfast form.
? Slå over olje og salt.
? Bland saman.
? Sett dei inn i ovnen på varmluft på 200 gr. I ca 30 min.
? Rør i potetene etter ca 15 min.
? Stikk ein kniv i og kjenn om dei er ferdig
Eg blanda eggekvitene i lag med egga til klippfiskbollane
- 3 Kvitløkmajones (alioi)
3 stk eggeplomme
½ ts mild sennep
1 fedd kvitløk
1 ½ dl raspolje

½ dl god ex virgin olivenolje
Salt, pepper, sitron, sukker, kvitvinseddik
?Pisk saman eggeplomme, sennep og kvitløk
?Spe sakte inn oljen menst du heile tida bruker stavmikseren, til det blir tjukt som majones.
?Smak til med salt, pepper, sitron, sukker og kvitvinseddik.
(kan og tilsette persille)

4 Mojosaus

200 gr grilla paprika
2 skiver loff
2 fedd kvitløk
75 gr parmesan
8 stk cherrytomater
4 ss raspolje eller oliven olje
2 ss kvitvinseddik
Sukker
Salt
Pepper

?Del paprikaen i to, ta ut innmat og skyll den godt.
?Legg den på eit bakepapir og sett dei inn i ovnen på grill. Pass på så dei ikkje blir for mykje grilla.
?Ta den ut av ovnen og ta av skinnet.
?Skjer av skorpene på loffen og legg dei i litt vatn.
?Del tomatane i to.
?Ta av skinnet på kvitløken og del den opp i mindre biter.
?Rap parmesanosten.
?Klem ut vatne av loffen, bland grønsaker og resten av ingrediensane i ei kjøkkenmaskin med kniv. Kjør til det er glatt. Smak til med eddik, sukker, salt og pepper.
?Vil ein ha det litt meir speisi kan ei bruke chili.

5 Erterpurre

1 liten pose selskaps erter
1 ss meierismør
Salt
Pepper
Muskat

?Kok opp vatn, ha oppi selskap erter, gi det eit oppkok.
?Sil av vatnet.
?Tilsett smør bruk stavmikser og lag purre.
?Smak til med salt, pepper og muskat.

6 Hyllblomst saft

30 stk hyllblomst
4 l kokande vatn
2 kg sukker
4 sitroner
50 gr sitronsyre

?Rist forsiktig hyllblomsten slik at eventuelle insekter faller ut.
?Ha blomsten ei reingjort bøtte/stamp. Det er ikkje nødvendig å fjerne stilkane.
?Skjer sitron i skiver og ha dei i karet saman med blomsten.
?Ha sukkeret i det kokande vatnet og rør til det løyse seg opp.
?Hell den kokande sukkerlaken og sitronsyra over blomsten.
?Avkjøl og sett karet på ein kjølig plass i minst 2 døgn. Rør av og til.
?Sil safta i eit klede. Fyll den på reingjorde og sterile flasker.
?Oppbevar flaskene mørkt og kaldt (6 måner) eller frys dei.

7 Vi på Aure skule har jobba med teori tverrfagleg i natur/miljø og mat/helse. Vi har to gr. i mat og helse på 6 trinn. Vi har valgt å lage ein middagsrett, klippfiskboller og ein lunsjrett, fylte horn og pizzasnurrer. ?Vi har brukt klippfisk frå eit firma som held til ca 3 mil i frå her vi bur. ?Norske mandelpotet. ?Egg frå nokon som har høns her.

? Brødrasp frå brødsalkar/rester som vi har tørka i omnen og malt opp i kjøkkenmaskin med knivar.

? Selskapsrter frå eigen kjøkkenhage, har eg i frysaren som vi brukte.

? Chili, kvitløk, gulrot, løk, tomatar og diverse urter til tomatsausen, er slikt som eg har i kjøkkenhagen, som vi laga tomatsaus i haust og har frose ned i porsjonar.

? Eple har vi hausta i eigen hage og laga eplemos av. Frose ned i porsjonar som vi bruker til kake, gjærbakst og dessert.

? Mjølet brukar vi frå Mylne i Volda 4,4 mil herfrå.

? Vi er så heldig at vi har gardar i nærleiken av skulen som vi kan få mjølk med, å bruke til gjærbakst og graut.

? Vi drakk hyllblomstsaft til. Som vi laga og har frose ned på flasker.

Helsing vi i 6 klasse på Aure skule, Sykkylven Kommune (SUSK)

Lærer Anne-Berit Flote Myhre