



FISKEKAKER MED POTET OG RÅKOSTSALAT

6B, STUENES SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

5 ss	margarin til steking
1 båt	Finhakket hvitløk
8 stk	Poteter
3 dl	Melk. Må tilpasses
100 gram	Kål
1 ss	Potetmel
1 stk	gulrot
1 ss	Fin hakket persille
2 ts	Salt
1 stk	Eple
75 gram	margarin
500 gram	Torsk
0.25 stk	Finhakket chili

SLIK GJØR DU:

- 1 Skrell poteter og kok dem i en gryte med vann.
- 2 Fin hakk chilien og hvitløken.
- 3 Fiskekaker:
Ta fisken i en foodprosessor sammen med saltet. Kjør dette sammen. Spe så med kald melk, litt og litt, rør mellom hver gang.
Ha så i potetmel, hvitløken og chilien. rør det godt sammen. Stekes i stekepanne på middels-høy varme i margarin.
- 4 Råkost:
Skrell eple og gulrot. Riv eple, gulrot og kål på et rivjern. Rør inn 3 ss eplejuice.
- 5 Saus:
Smelt margarinen og tilsett persille.
- 6 Server, og nyt måltidet.