



## PANNESTEKT LAKSEFILET MED BÅNDSPAGETTI, ERTER OG HJEMMELAGEDE RUNDSTYKKER.

6D, VESTSIDEN SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 Ss	Solsikkekjerner
0.25 Stk	Gulrot
4 Dl	Melk
300 Gr	Hvetemel
120 Gr	Sammalt hvete fin
2 Ts	Bakepulver
80 Gr	Havregryn
1 Ss	Flytende margarin
400 Gr	Ukokt tagliatelle
0.5 Ts	Salt
150 Gr	Erter
400 Gr	Laksefilet uten skinn
0.25 Ts	Pepper

### SLIK GJØR DU:

- 1 Finn fram alle ingrediensene.  
  
Kok opp vann til pastaen.  
Kok pasta som anvist på pakken.  
Ta med ertene de 3 siste minuttene.
- 2 Mens pastaen koker, stekes fisken i litt smør på middels varme. Stek til de er gjennomstekt. Krydre med salt og pepper.
- 3 Sil vekk vannet fra pastaen og ertene. Legg tilbake i en passende bolle. Ha i creme fraiche. Bland godt sammen. Del opp laksen i mindre biter og bland forsiktig i. Pynt med noen staver gulrot.
- 4 Rundstykker.  
Sett på ovnen på 200 grader. Bland sammen det tørre. Tilsett melk og bland sammen. Strø litt mel på benken og form til rundstykker(10-12 stk).  
Legges på et stekebrett med bakepapir. Pensle med litt vann og strø på frø før steking.  
Stekes midt i ovnen i ca 15 min.