



## TORSKEBURGER MED OVNSTEKTE POTETER OG JORDSKOKK, OG KÅLSALAT

6B, LANDRO SKULE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 ts	sitronsaft
1.5 ts	salt
2 dl	sammalt speltmel
0.5 stk	egg (fra nabogården til skolen)
0.5 ts	sukker
1 ss	potetmel
2 ts	tørrgjær
1 ts	hakket hvitløk (dyrket i skolehagen)
0.5 dl	rømme
4 stk	poteter (dyrket i skolehagen)
1.75 dl	vann
500 g	torskefilet (fisket av elever)
4 stk	jordskock (dyrket i skolehagen)
0.5 dl	majones
1 stk	gulrot
2 ss	hakket persille (dyrket i skolehagen)
0.5 stk	løk
150 g	kål

### SLIK GJØR DU:

- 1** Fiskeburger: Trekk torskefileten i 3-5 minutter i en kjele. Avkjøl fisken litt før du flaker den opp med en gaffel. Bland i potetmel, 1 ts salt og 0,5 ts papper sammen med hakket løk og persille. Form deigen til 4 burgere, og stek de på begge sider i litt margarin/smør i steikepanne, til de er gylne i fargen.
- 2** Burgerbrød: Bland sammen sammalt speltmel og mesteparten av det siktede speltmelet. Bland i tørrgjær, 0,25 ts salt, 0,5 ss matolje og vannet, som er varmet opp til fingervarme. Elt deigen godt sammen og sett til heving. Når deigen har ca dobbel størrelse, deler du den i 4 emner, som du triller til boller og trykker flate på et stekebrett dekket med bakepapir. La brødene etterheve ca 20 minutter før du steker de ved 225 grader i ca 15 minutter.
- 3** Ovnstekte poteter og jordskock: Skrell poteter (eventuelt skrubbe de godt uten å skrelle de), og skjær de i båter. Skrubbe jordskockene og del de i mindre biter. Bland poteter og jordskock sammen med hakket hvitløk, litt salt og pepper, og ha de på et stekebrett. Stek i ovn på 225 grader i ca 30 minutter.
- 4** Kålsalat: Skjær kål i tynne strimler. Skrell eple og gulrot og rasp dem på grovt rivjern. Bland rømme, majones, 0,25 ts salt, 0,5 ts sukker og sitronsaft og en klype pepper og ha i grønnsakene og frukt. Bland godt.
- 5** Server fiskeburger i burgerbrød og server med ovnstekte poteter og jordskock og kålsalat. Poteter og kålsalat smaker også godt til panert fisk eller grillt makrell.





olje  
2 dl siktet speltmel  
1 ts pepper  
1 stk eple