

FISKEFRIKADELLER

TIL 4 PERS.
TID: 40 MIN.



DET SKAL DU BRUGE

400 g fisk (f.eks. Sej, rødspætte, skrubbe eller kuller)

1½ tsk. salt

1 økologisk citron

1 håndfuld krydderurter: persille, basilikum, mynde eller andre krydderurter

2 æg

2 spsk. hvedemel

2 spsk. fine havregryn

Olie og smør til stegning

SÅDAN GØR DU

1. Skær fisken i små stykker med en stor skarp kniv og kom herefter den hakkede fisk i en skål **ELLER** kom fisken i en foodprocessor og kør til den er fars.
2. Tilsæt salt.
3. Skyl og hak krydderurterne.
4. Riv det yderste gule af citronen.
5. Bland fisken godt sammen med krydderurter, citronskal, æg, havregryn og mel.
6. Farsen må gerne være lidt klæbrig. Brug 2 skeer til at forme fiskefrikadellerne med og læg dem på en pande med olie og smør.
7. Tænd for panden.
8. Steg fiskefrikadellerne ved middelvarme i ca. fire minutter på hver side til de er gyldne og sprøde.
9. Fiskefrikadellerne er færdigstegte når kødet er hvidt.

TIPS OG TRICKS

- Du kan evt. starte med at stege en lillebitte fiskefrikadelle. Så kan du hurtigt smage om farsen mangler salt, citron eller andet.
- Man kan også tilsætte fintrevne grøntsager til farsen.
- Lidt stegt bacon i farsen smager også godt.
- Prøv evt. at tilsætte kapers eller syltede agurker til farsen.