

Super-duper oppskrift på HAVLAND-FISKEKAKER

Du trenger:

Hjelp fra en voksen

500 g fisk

14 g salt

20 g potetmel

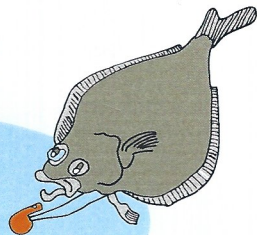
Ca 3 dl melk

Litt smør og rapsolje til steking

Velg den fisken du liker best:

Hyse, lysing, sei, eller lyr.

Torsk bør blandes med en av
de andre fiskesortene.



Skjær fisken i biter, ha i salt og kjør dette sammen i en foodprosessor til det har blitt en deig. Skrap ned fiskebiter fra kanten, tilsett potetmel og kjør litt til. Tilsett melk i en tynn stråle mens maskinen går. Ikke bruk for mye melk. Da blir deigen for løs.

Dypp en skei i kaldt vann og fukt håndflaten. Form runde fiskekaker, legg dem på stekepannen og trykk dem litt flate. Stekes til de blir gylne på begge sider.

SUROFI


KLIPPFISK
AKADEMIET



SPAREBANKEN MØRE