

Fiskefrikadeller 6 personer

500 gram hakket torsk
1 æg – 60 g
1 løg, finthakket – 60 g
1 spsk majsstivelse – 8 g
1 spsk kartoffelmel – 11 g
3-4 fintrevne gulerødder – 350 g
1 spsk. mælk – 15 g
Salt

Alle ingredienserne røres sammen, mælk tilsættes til farsen har en passende konsistens.

Formes som små eller store frikadeller, der steges i ovnen ved 200°C i ca. 25 min. Vend frikadellerne efter 10-15 min.

Tunfrikadeller 6 personer

2 dåser tun i vand – 300 g
3 spsk. rasp – 18 g
1 spsk. majsstivelse – 8 g
1 æg – 60 g
Ca. 2 spsk. citronsaft – 25 g
½ dl A-38 0,2% Cheasy eller Lowy – 50 g
2 små løg, finthakket – 100 g
Salt

Lad vandet løbe fra tunen, mos den med en gaffel. Resten af ingredienserne blandes i. Smag til med citron og salt.

Formes til små frikadeller, og steges i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter. Vend frikadellerne efter ca. 10 min.



Fiskeretter - F