Fiskefrikadeller

SÆSON: Hele året **TIL:** 4 pers. **TID:** 45 min.

DET SKAL DU BRUGE:

400 g fisk f.eks. sej, rødspætte, skrubbe eller kuller

1½ tsk salt

1 økologisk citron

1 håndfuld krydderurter f.eks. persille, basilikum, mynde eller andre krydderurter

2 æg

2 spsk hvedemel

2 spsk fine havregryn

Evt. smagsgiver/fyld

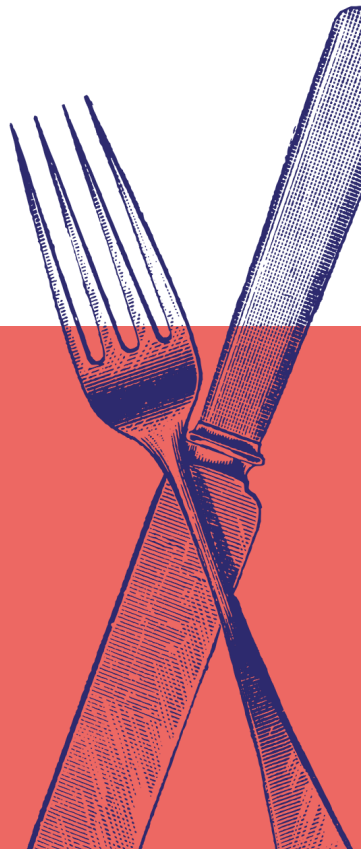
150 g grøntsager f.eks. gulerødder, squash eller blomkål

Kapers eller syltede agurker

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 den til fars.
2. Tilsæt salt.
3. Skyl og hak krydderurterne.
4. Skyl og riv eventuelle grøntsagerne fint på et rivejern, eller i en foodprocessor.
5. Riv det yderste gule af citronen.
6. Bland fisken godt sammen med grøntsager, krydderurter, citronskal, æg, havregryn og mel.
7. Hak kapers eller syltede agurker og kom i farsen, hvis I ønsker det.
8. Farsen må gerne være lidt klæbrig. Brug 2 skeer til at forme fiskefrikadellerne med og læg dem på en pande med olie og smør.
9. Steg fiskefrikadellerne ved middelvarme i ca. 6-7 minutter på hver side til de er gyldne og sprøde.
10. 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.