

Fiskefrikadeller



Antal: 2 personer

Ingredienser

- 250 g fisk, uden skind og ben
- ½ tsk. groft salt
- 1 spsk. havregryn
- 1 spsk. mel
- 1 æggehvide
- 2 spsk. gulerod, fintrevet
- 2 spsk. squash, fintrevet
- 1 spsk. citrontimian, finthakket
- ½ spsk. rapsolie, til stegning
- 10 g smør til stegning

Fremgangsmåde:

Fisken hakket, salt tilsættes røres grundigt. Tilsæt de øvrige ingredienser og stil skålen i køleskabet i 1 time.

Sæt ovnen på 200 grader. Form frikadellerne af farsen, lav dem lidt flade.

Placer dem på bagepapir.

Steg dem i ovnen indtil de er brune.

Velbekomme!