

FIN FISKEFARSE

(8 porsjoner)

- 1kg skinn- og beinfri filet av kolje eller torsk
- 1,5 ts salt (gjerne kaluimsalt)
- 2,5 ss potetmel
- ca 6,5 dl ekstra lett melk
- ca 0,5 ts muskat
- krydder og urter etter ønsket smak

Kan lages i kjøkkenmaskin/foodprosessor.

Brukes til fiskekaker/fiskeboller og fiskepudding.



FISKEKAKER I PITA

(en svært rask og lettvint middag)

- 2 fiskekaker
- 1 grovt pitabrød (kan kjøpes i mange innvandrerbutikker, eller bak selv om du har tid)
- Tomat, salat eller andre grønnsaker
- Evt. Dressing - gjerne youghurt naturell eller tomatsalsa

Varm fiskekaker i mikrobølgeovn samtidig som du varmer pitabrød i brødristeres. Skjær en tomat i skiver, eller bruk salat/andre grønnsaker. Del pitabrødet i to og fyll hver halvdel med en fiskekake og grønnsaker.



BJØRNEBÆRMOUSSE MED MYNTESAUS

- 5 plater gelatin
- ½ dl kokt vann
- 500g bjørnebær
- 2-3 ss fruktose
- 1 ts vaniljesukker
- 1 dl lettrømme/yoghurt/kesam
- 2 eggehviter – stivpiskes

Saus:

- 4 ss avsilt yoghurt
- 1-2 ts fruktose
- 1 ts vaniljesukker
- 1 potte mynte

Man kan evt. Bruke vaniljekesam i stedet, men det inneholder mer energi.

Bland bjørnebær, fruktose, vaniljesukker og lettrømme i en foodprosessor. Stivpisk eggehvitene og rør dem før gelatin tilsettes.

