



FROSTAKAKER M/FISK, FROSTACHIPS OG TZATSIKI

6A, FROSTA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 dl	Strøkav)ring (hjemmelaget av et godt brød)
1 dl	Hodekål (finhakket eller revet)
2 stk	Store poteter (a la baktpotet)
3 dl	Byggmel
1 stk	Egg
1 stk	Fiskefilet (valgfri fisk) Skjæres i terninger
5 ss	Purreløk (det grønne - finhakket)
1 ts	Chillikrydder
1 bunt	Chrispsalat
200 g	kålrot
1 ts	Sitronpepper
1 stk	Agurk
300 g	poteter
2 ts	Salt
2 stk	Tomater
200 g	Gulrot
1 ss	maldonsalt
3 ss	Hvetemel

SLIK GJØR DU:

- Lag Frostakakene først - de må steke i ovnen i 20 minutter etter at de er friterte.
1. Kutt poteter og kålrot i tynne skiver - (de koker fort når skivene er tynne). Når disse er ferdig kokte, moses de med en potetmoser.
2. Skrell gulrot og riv denne på råkostjern,
3. Hodekål - finhakkes
4. 10 cm av en purreløk finhakkes.
5. Bland så grønnsakene på punkt 1,2,3 og 4 i en bolle.
6. Tilsett så byggmel, hvetemel, salt, sitronpepper og chillikrydder - dette blandes så sammen til en fast grønnsaksdeig.
7. Bruk en spiseskje og lag runde kaker av grønnsaksdeigen. Vend hver kake i egg og strøkavring før kakene stekes gylden i en frityrgryte.
8. Bruk den fisken du synes er god (vi hadde seifilet). Rens alle bein ut av fisken og kutt den i terninger. Ikke for store da den skal puttes inn i kakene.
9. Lag så et hull i de frityrstekte kakene og putt inni en fisketerning. Dekk så til hullet før kakene legges så i en ildfastform. Sett formen inn i ovnen og etterstek på 200 grader i ca. 20 minutter. De skal være gjennomstekte.

10. Frostchips av store poteter: Vask og skrell potetene - del så disse opp i tynne skiver. Potetskivene stekes til de er gyldne i frituregryte. Legg de så på kjøkkenpapir slik at litt av oljen trekkes ut. Strø så på maldonsalt

11. Lag Tzatziki ? vi har brukt oppskrifta fra Matopedia teori og kokebok 5. ? 7. trinn, side 149.

12. Salat og tomat til pynt.

13. Anrett retten delikat på fat før den serveres. Det er viktig at det ser fristende og godt ut.