



POTETVAFLER MED KJØTT OG FISK

6,

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

3 ss	Smør
200 g	Elgkjøtt (fra lokal skog)
4 stk	Egg (økologisk)
0.5 stk	Løk
1 ts	Salt
2 dl	Seilaks (kortreist)
1 ts	Sukker
1 ts	Timian
1 ts	Bakepulver
1 dl	Rømme (økologisk)
3 ss	Hvitvinseddik
5 stk	Einibær, knust
1 dl	Potetmel
1 stk	Gulrot i staver
1 stk	Rødløk (fra egen kjøkkenhage)
0.5 dl	Tamari (økologisk)
2 dl	Hvetemel (økologisk)
0.4 stk	Purreløk
5 stk	Poteter (fra egen kjøkkenhage)
1 dl	Olivinolje (økologisk)
4 dl	Melk (økologisk)
8 stk	Sukkererter (fra egen kjøkkenhage)

SLIK GJØR DU:

1 Bland alle ingrediensene til vaffelrøra. Skrell potetene og riv dem godt. Klem ut vannet. Bland potetene i røra. La røra svulle i 15 minutter. Rør i den av og til slik at den ikke blir misfarget.

Stek potetvafler på god varme.

2 Bland sammen litt eddik og sukker. Skjær rødløken i tynne ringer og legg i laken. Skyll løken i vann før bruk.

3 Skjær kjøttet i ca 2x2 cm. Bland alle ingrediensene til marinaden, og la kjøttet ligge en stund.

Stikk inn biter av grillpinner i kjøttbitene og stek dem på panna med litt olje.

4 Legg opp vafler med kjøtt og grønnsaker, og vafler med litt rømme og seilaks, og syltet rødløk og grønnsaker.

Vi ønsket å lage noe fra det vi har dyrket selv i kjøkkenhagen vår. Vi prøvde oss fram med vafler med kokt potet og med rå potet. Matavfall komposteres (Bokashi) og brukes i egen kjøkkenhage.