



## Sprød rugbrød med laks og flødeost

1 pers

rugbrød	50	g/1 skive
røget laks i skiver	30	g
flødeost, maks 17% fedt	20	g
dild	1	lille stilk



Lige inden servering: Skær rugbrødet i mindre stykker (valgfrit).  
Varm det i ovnen, til det bliver sprød. Det skal kun have få minutter. (Brug evt. en brødrister).

Smør det ristede brød med osten og pynt med laks og dild.

## Fiskefrikadeller med rodfrugtfritter og remoulade

1 pers

laks / makrel/ørred (gerne blandet)	100	g
torsk/tun/sej (gerne blandet)	100	g
løg	100	g
æg	1	stk
hvedemel	50	g
minimælk	1	dl
flydende margarine		

300g blandet rodfrugter ( gulerod,  
pastinak, persillerod, rødbede samt  
kartofler)  
olie  
salt og peber. Evt. andre krydderier



2 gange om ugen



Hak fiskekødet. Brug en foodprocessor, eller et skærebræt og en kniv. Det må gerne være findelt, men have en grov konsistens. hvordan kan du lide konsistensen på dine fiskefrikadeller?

Bland de øvrige ingredienser godt sammen med fisken. Hold lidt igen med mælk og mel. Mærk konsistensen efter- om den er for fast/flydende. Lad farsen hvile i køleskabet, gerne 30min -1 time.

Varm fedtstoffet op på panden. Form frikadellerne og steg dem ved middel varme i ca. 8 minutter på hver side.

ELLER tænd for ovnen på 200 grader (alm. / ikke varmluft)

Form frikadellerne og bag dem i 10-15 min. Vend dem evt. undervejs.

Skær kartofler og rodfrugter i stave. Sørg for at lave dem så ens, som muligt, da de på den måde kan få lige lang tid i ovnen.

Læg stavene på bagepapir og drys med olie og krydderier.

Put dem i ovnen. Vend dem 2-3 gange mens de bager.

Bag dem i ca. 30. min (afhængig af tykkelse) ved 200 grader.

Server med remulade og rodfrugt fritter.

## Frugtsalat med vaniljeskyr og hasselnødder

1 pers

æbler	0,5	stk
bananer	0,5	stk
melon	1	skive
vindruer	25	g
vanilje skyr	100	g
hasselnødder	20	g



Rist hasselnødderne på en tør pande til de netop begynder at dufte. De må ikke blive brændte. Det tager kun et par minutter.

Skær frugt i mundrette stykker.

Hak de ristede hasselnødder i mindre stykker. Bland dem med frugten.

Server med vanilje skyr.

