



FISKE
DELLER
-med blomkål



Ingredienser

2	laksefileter (225 g)
2	torskefileter (225 g)
2	gode håndfulde blomkål
1	æg
1 spsk.	HUSK® eller ½ spsk. FiberHUSK®
2 spsk.	sennep
1,5 dl	vand
1 tsk.	salt
½ tsk.	peber
1-2	håndfulde dild (alt efter smag)
½	rødløg, finthakket eller revet
4	gulerødder
1	persillerod

Fiskedeller med blomkål

Skær skindet af lakse- og torskefileter

Kom blomkål, æg, HUSK®, sennep, vand, salt og peber i en blender og blend det til en ensartet masse.

Hak eller riv løget og riv gulerødderne og persilleroden.

Hæld den blendede masse over i en skål og kom det revet/hakket løg, gulerødderne og persilleroden i.

Form med en ske fiskedellerne og kom dem på en varm, olieret pande.

Steg dem til de bliver gyldenbrune.