



Ingredienser

Fars:

- 400 g fersk fisk (f.eks. lyssej, torsk, rødspætte, laks)
- 150 g grøntsager / krydderurter (porre, peberfrugt, spinat, persille, basilikum)
- 1 æg
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. FiberHUSK®

Urteremoulade:

- 1 dl blandet grønt (f.eks. selleri, gulerod, agurk, syltet agurk)

Fiskefrikadeller eller Fiskeboller

Fiskekød og grøntsager hakkes fint i foodprocessor. Rør det sammen med de øvrige ingredienser.

Farsen stilles køligt i 20 min. inden den formes til frikadeller.

Steges i olie på panden, i ovnen ved 180° C eller koges i tynd fiskefond til fiskeboller.

Fiskefrikadellerne kan serveres med groft rugbrød og urteremoulade.

Urteremoulade er et fedtfattigt og kostfiberrigt alternativ til remoulade. Grøntsagerne hakkes meget fint og blandes med 2 spsk remoulade.