



Fiskefrikadeller og stuvet hvidkål

Fiskefrikadeller med stuvet hvidkål og kartofler kan let blive en familiefavorit. Den er velsmagende og let at lave !



Bedøm opskrift



30 min



Jul – Feb



Dagligt grønt

Ingredienser

2 personer

Kartofler

400 g kartofler

1 tsk salt

Stuvet grønt

½ hvidkål

1 porre

25 g smør

1 spsk mel

2 dl mælk

1 håndfuld dild

Fiskefrikadeller

1 lille løg

225 g torsk (eller anden lys fisk)

1 knivspids salt

2 spsk madlavningsfløde

1 spsk mel

1 æg

2 spsk olie til stegning

1 citron

Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "Louisas Madplan" af Louisa Lorang

Tilberedning

- 1 Sæt vand over til kartofler i din elkedel. Skrub kartoflerne, og kom dem i kogende, saltet vand. Kog dem møre under låg. Hæld vandet fra dem, og vend dem med salt, lidt olivenolie og lidt hakket dild inden servering.
- 2 Snit hvidkål og porre fint, mens kartoflerne koger. Smelt smørret i en gryde. Pisk mel i, og pisk mælken i. Pisk jævningen i 1-2 minutter. Kom grønt i, og lad det simre i 10 minutter under omrøring. Smag til med salt og hakket dild.
- 3 Kom løg i en foodprocessor, og blend, til det er grofthakket, imens grøntsagerne stuer. Kom fisk i, og blend, til den er grofthakket. Vend fløde og mel i. Rør til sidst ægget, i og form farsen til frikadeller. Steg dem i olie på en varm pande.
- 4 Server fiskefrikadeller med stuvet hvidkål og kogte kartofler. Giv citronbåde til.



Tip

Vil du undgå stuvningen og dermed spare lidt kalorier, kan du dampe kål og porre i en smule kogende saltet vand, eventuelt tilsat smør eller olivenolie. Dryp dem godt af, og vend dem med dild og citronsaft.

