



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 4 DAGES HOLDBARHED

Fiskeburger med ovnbagte fritter og karrymayonnaise

Ovnbagte kartofler

400 g kartofler, medium

Fisken

2 stk hvid fisk (har været frosset)

1 stk æg

½ tsk salt ^b

1 spsk mel* ^b

Grønt og karrymayonnaise

2 stk mørke fuldkornsboller

½ stk hjertesalat

1 stk tomat

½ stk rødløg

1 stk æble

2 spsk mayonnaise

½ tsk karry

Det skal du selv have

olie ^b

peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).

2. **Ovnbagte kartofler:** Skær kartoflerne i smalle både. Vend med olie, salt og peber. Fordel på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen i 20-25 min.

3. **Fisken:** Hak fisken groft, evt. i en foodprocessor. Bland fisk, salt og peber godt sammen. Tilsæt æg og mel og form til bøffer.

4. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg fiskebøfferne 3-4 min. på hver side ved høj varme. Varm burgerbollerne i ovnen ca. 5 min.

5. **Grønt og karrymayonnaise:** Snit salat og skær tomater og løg i skiver. Fjern kernehus og skær æbler i tynde skiver. Rør mayonnaise sammen med karry.

6. Smør bollerne med karry-mayo og byg burgeren som på fotoet. Servér med ovnfritter.



TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

* Du kan udskifte ingrediensen med et alleraivenligt alternativ