



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fiskekaker med potetbåter, moste erter og soyasmør

Potetbåter og gulrøtter
350 g poteter
2 stk gulrøtter

Moste erter
125 g erter
1 ss smør* ^B

Fiskekaker
360 g fiskekaker

Soyasmør
1 stk gul løk
1 pose glutenfri soyasaus
2-3 ss smør* ^B
salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft, og sett på en kjele med lettsaltet vann til koking av ertene.
2. **Potetbåter og gulrøtter:** Skyll potetene og skrell gulrøttene. Del potetene i båter og gulrøttene i grove biter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre og gylne.
3. **Moste erter:** Kok ertene i vannet fra steg 1 i omtrent 2 minutter. Hell av vannet, og ha ertene tilbake i kjelen. Tilsett 1 ss smør og mos ertene grovt med en stapper eller gaffel. Smak til med litt salt og pepper, og la ertene stå på svak varme, under omrøring, frem til servering.
4. **Fiskekaker:** Fordel fiskekakene utover et stekebrett med bakepapir, eller i en stor ildfast form. Stek fiskekakene i ovnen, under grønnsakene i omtrent 10 minutter, eller til de er gjennomvarme.
5. **Soyasmør:** Skrell og finhakk løken. Smelt 2-3 ss smør i en liten kjele, og ha i løken (se tips). La løken bruse litt i smøret, til den er blank, skru ned varmen, og tilsett soyasausen. Server soyasmøret til retten.

TIPS!

Her kan du lage det som heter nøttesmør. La da smøret stå på middels høy varme frem til det blir brunt og lukter av nøtter. Avkjøl smøret litt før du gjør resten av steget.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernaivannlig alternativ