



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fiskekaker med tomatbulgur, stekte grønnsaker, ruccola og persillade-rømme

Tomatbulgur

1 stk sjalottløk
½ pakke tomatpuré
125 g bulgur
2½ dl vann ^B
1 ts smør* ^B

Persillade-rømme

1 pakke lettrømme
1 pakke persillade

Stekte grønnsaker og fiskekaker

1 stk rødløk
½ stk gul paprika
½ stk squash
360 g fiskekaker

Tilbehør

30 g ruccola

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

- 1. Tomatbulgur:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er blank. Tilsett tomatpuréen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og litt salt, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig, slik at det ikke svir seg. Vend inn 1 ts smør før servering.
- 2. Persillade-rømme:** Ha rømmen i en liten serveringsskål, og smak til med persilladen. La rømmen stå på benken frem til servering.
- 3. Stekte grønnsaker og fiskekaker:** Skrell rødløken og skyll paprikaen og squashen. Kutt grønnsakene i jevnstore grove biter. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 3 minutter, og ha dem over på en tallerken. Stek fiskekakene 2 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme (se tips). Ha grønnsakene tilbake i stekepannen og varm raskt opp.
- 4. Tilbehør:** Skyll og tørk ruccolaen, og topp retten med den ved servering.



TIPS!

Fiskekakene kan varmes i ovnen ved 220 grader varmluft i 10 minutter.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlig alternativ