



Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Fiskekaker og frisk råkostsalat med gulrot, eple, sprø kjerneblanding og dill

Ovnsbakt potet

1 stk bakepotet

Råkostsalat

2 stk gulrøtter

½–1 stk grønt eple

½ bunt dill

¼ stk sitron

1 pakke kjerneblanding

Fiskekaker

240 g fiskekaker

Tilbehør

¼ stk sitron

½ pakke urtedressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakt potet:** Kutt poteten i terninger. Ha potetterningene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetterningene i 12–15 minutter. Vend på dem underveis for en jevnere steking.
- 3 **Råkostsalat:** Skrell gulrøttene, og grovriv dem og eplet på et rivjern. Skyll, rist og finhakk dillen. Del sitronen i båter. Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og rist kjerneblandingen i omtrent 2 minutter, til de har begynt å poppe. Bland sammen de revne gulrøttene, eplet, dillen og kjerneblandingen i en skål. Smak til med soft fra sitronen
- 4 **Fiskekaker:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fiskekakene i 2–3 minutter.
- 5 **Tilbehør:** Del resten av sitronen i båter, og server urtedressing og sitronbåtene til retten.
- 6 **Restetips:** Resten av dillen kan du fryse ned i et isbitbrett sammen med litt vann. Sitronen kan du presse i en kanne med vann og sette i kjøleskapet.



Tips!

Hvis du vil lage en kremet råkostsalat eller coleslaw, kan du blande inn 2 ss crème fraîche og litt majones, eller litt av urtedressing. Hvis du vil spare tid, kan du steke fiskekakene og kjerneblandingen i ovnen sammen med poteten.