



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Fiskekaker med kremet byggryn og risoni, og ovnsbakt brokkoli

## Ovnsbakte grønnsaker

1 stk brokkoli  
2 stk gulrøtter

## Kremet byggryn og risoni

1 pakke risoni  
½–1 pakke nordisk byggrynsalat  
½ pakke lett crème fraîche

## Fiskekaker

360 g fiskekaker

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i terninger. Skrell og del gulrøttene i skiver. Fordel brokkolien og gulrøttene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 12–15 minutter.
3. **Kremet byggryn og risoni:** Tilbered risonien som anvist på pakken.
4. **Fiskekaker:** Legg fiskekakene på stekebrettet med grønnsakene når det gjenstår 7–8 minutter av grønnsakenes steketid.
5. **Kremet byggryn og risoni, fortsettelse:** Sil vannet av den ferdigkokte risonien, og ha den tilbake i kjelen. Vend inn byggrynsalaten og crème fraîche, og smak til med salt og pepper.
6. Vel bekomme!



Fiskekakene kan også stekes i en stekepanne med olje og smør.