



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Hjemmelagde fiskekaker med eggesmør og ovnsbakte grønnsaker

## Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter  
3 stk gulrøtter  
1 stk gul løk

## Eggesmør

1 stk egg  
🏠 2 ss smør

## Fiskekaker

1 stk hvitløksfedd  
½ bunt gressløk  
325 g lyrfilet  
1 stk egg  
½ pakke maisstivelse  
🏠 ¾ ts salt  
🏠 ½ dl melk

## Servering

½ bunt gressløk

🏠 olje  
🏠 pepper  
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene i staver. Skrell og kutt løken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter.
- 3 **Eggesmør:** Kok egget i omtrent 8 minutter. Smelt 2 ss smør i en liten kjele på middels varme. Skyll og skrell egget under kaldt vann, og kutt det i biter. Vend eggebitene inn i smøret.
- 4 **Fiskekaker:** Skrell og knus hvitløken med den flate siden av en kniv. Skyll og finhakk gressløken. Skjær den ene halvparten av fisken i grove terninger, og den andre halvparten i små terninger.
- 5 **Fiskekaker, fortsettelse:** Legg de grove fisketerningene i en blender eller i et litermål. Ha i hvitløken, egget, ½ dl melk, maisstivelsen, ¾ ts salt og litt pepper. Kjør blandingen sammen til en glatt deig i blenderen, eller med en stavmikser. Rør inn halvparten av gressløken og de små fisketerningene med en skje.
- 6 **Fiskekaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt smør og olje. Legg toppede spiseskjeer med fiskefarse i stekepannen, og trykk dem forsiktig ut til små kaker. Stek fiskekakene i omtrent 2 minutter på den ene siden, snu dem, og stek dem videre i omtrent 1 minutt på den andre siden, eller til de er gjennomstekte.
- 7 **Servering:** Vend resten av gressløken inn i de ovnsbakte grønnsakene, eller server den til retten.

**Tips fra kokken:** Begynn med å steke en liten test-fiskekake. Deretter kan du krydre fiskekakedeigen med ønsket mengde salt og pepper.