



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fiskekaker med reker i smørsaus, mathvete, rotgrønnsaker og sprø grønnkål

Rotgrønnsaker og sprø grønnkål

1 stk rødbete
300 g kålrot
2 stk gulrøtter
50 g strimlet grønnkål

Mathvete

1 pakke mathvete
1 pakke grønnsaksbuljong

Fiskekaker

360 g fiskekaker

Reker i smørsaus

½ pakke smørsaus
100 g reker

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Rotgrønnsaker og sprø grønnkål:** Skrell og kutt rødbeten, kålroten og gulrøttene i jevnstore biter. Fordel rotgrønnsaksbitene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rotgrønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Vend på rotgrønnsakene en gang underveis i steketiden, for et jevnere resultat.
- 3 **Mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken, men tilsett buljongen i kokevannet. Sil vannet av mathveten når den er ferdigkokt.
- 4 **Fiskekaker:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fiskekakene i omtrent 2 minutter på hver side.
- 5 **Reker i smørsaus:** Ha sausen i en liten kjele og kok opp. Vend inn rekene rett før servering.
- 6 **Rotgrønnsaker og sprø grønnkål, fortsettelse:** Ha grønnkålen i en bolle, og vend inn litt olje og salt. Ta rotgrønnsakene ut av ovnen og legg kålen over. Stek det hele videre i 5 minutter, eller til kålen er sprø og rotgrønnsakene er møre.
- 7 Vend eventuelt sammen rotgrønnsakene og mathveten, og server med fiskekakene, rekene i smørsausen og den sprø grønnkålen.

Tips fra kokken: Fiskekakene kan varmes i ovnen hvis du heller ønsker det. Server rekene ved siden av hvis du ikke vil ha dem i sausen.