

Inköpslista v.5

1 gul lök
5 klyftor vitlök
1 purjolök
1 broccolihuvud
2 paprikor (gärna röda)
2 tomater
1 gurka
1 lime (gärna ekologisk)
1 liten bit ingefära

olja
soja
japansk soja, kikkoman (kan uteslutas)
2 msk teriyakisås
1 tsk sambal oelek
1 dl smörgåsgurka
1 dl majonäs
1 msk honung
1,5 tärning hönsbuljong
2 dl ströbröd
hamburgarebröd
ris

4 dl creme fraiche
1 dl tjock yoghurt
smör och olja att steka i

salt
vit- och svartpeppar
citronpeppar
1 tsk timjan

Fiskburgare

4p

med goda såsen och klyftpotatis

800g potatis
olja
salt

Goda såsen

1 dl majonnäs
1 dl tjock yoghurt
1 dl smörgåsgurka, finhackad
1 msk limesaft
1 tsk dijonsenap

500g sejfilé
1/2 msk dill
1 tsk salt
citronpeppar
ca 2 dl ströbröd att panera i

Tillbehör

hamburgarebröd
tomat- och gurkskivor
lökringar

Sätt ugnen på 225 grader.

Skölj potatisarna och skär dem i klyftor. Lägg på ett bakplåtspapper på en plåt och ringla över olja och salta. Rosta i ugnen i ca 40-45 minuter och vänd runt efter ca 10 minuter.

Rör ihop allt till såsen, smaka av och ställ kallt till servering.

Bena ur fisken och skär den i små kuber. Mixa allt i mixern till en smet. Rör ner salt, dill och lite citronpeppar.

Forma en minibiff, panera den i ströbröd och stek den gyllene i smör. Smaka av med salt och peppar. Forma resten av smeten till burgare och stek som ovan.

Servera de nystekta fiskburgarna med klyftpotatis, hamburgarebröd, goda kalla såsen, lökringar, tomat och gurka.