

Fiskekaker med grønnsaker

Slik lager du fiskekaker med ovnsbakte grønnasker og rømmesaus

← Tilbake til alle oppskrifter

Antall barneporsjoner

2 porsjoner tilsvarer 1 voksenporsjon

-

8

+

Ingredienser

8 stk	fiskekaker
4 stk	poteter
4 stk	gulrøtter
1 stk	rødløk
1 stk	fennikel
2 ts	pizzakrydder eller oregano
2 dl	lettrømme
2 ss	gressløk, fersk
1 ts	sitronsaft
0,5 ts	sukker

Skriv ut oppskriften



Framgangsmåte:

Del poteter i båter, gulrøtter i halvmåner eller tynne staver, og rødløk og fennikel i tynne båter. Bland grønnsakene med 2 ss olje i en stor ildfast form (grønnsakene bør kunne spres godt utover og ikke ligge i flere lag oppå hverandre, da blir de kokt i stedet for stekt). Dryss over krydderurter og en liten klype salt. Stek grønnsakene i cirka 20-30 minutter til potetene er møre.

Varm fiskekakene på begge sider i litt olje i en stekepanne til de er gjennomvarme. Kan også varmes i ildfast form med aluminiumsfolie over i stekovnen på 200 grader i cirka 15-20 minutter.

Rømmesaus: rør sammen rømmen med gressløk og smak til med sukker og sitronsaft.

Server fiskekaker med ovnstekte grønnsaker og litt rømmesaus.

Allergitilpasning:

Cøliaki/glutenallergi: sjekk at fiskekakene er uten gluten. De fleste typer er det. Hvis ikke kan glutenfri fiskepudding eller ren fiskefilet brukes.

Melkeallergi: bruk melkefrie fiskekaker/fiskekarbonader hvis dere finner dette. Dersom dette er vanskelig å finne, bruk ren fiskefilet til den/de av barna som ikke tåler melk. Erstatt rømmen med rømmeerstatning basert på soya eller havre, eventuelt bruk ferdigkjøpt remulade som er uten melk. Fiskeallergi: Tilby barnet det gjelder noe det tåler, for eksempel kylling eller kjøtt.

Sitrus: hold av litt av rømmesausen til den/de av barna det gjelder før du smaker til med sitron.

