

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

2 port

Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

ENKLA FISKBIFFAR MED ÄRTMOS

Ingredienser

200 g fiskfile *(vit)*
1 st ägg
2 st potatis
200 g ärter
1 klick smör
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar
2 st morötter

Gör så här

Skala potatisen och dela i små delar (då blir det kortare koktid). Låt potatisen koka ett par minuter och tillsätt sedan ärtorna. Mixa fisken i en matberedare eller med mixerstav, blanda i ägget och salta och peppra. Forma till biffar och stek på båda sidor på hög värme för fin yta och sänk sedan värmen och stek färdigt. När potatisen är mjuk häller du av vattnet i en liten skål. Mixa eller mosa potatisen och ärtor och späd eventuellt med lite av buljongen. Bland i en klick smör och server med biffarna och morotsstavar.

Kostnad per portion: ca 10 kr

Från skippanudlarna.com