

inköpslistan.se

Av: Joakim

4 port

Fisk, Huvudrätt, Vardag

FISKBURGARE MED KRÄMIG RÄKSÅS

Servera med krämig räksås och nykokt potatis.

Ingredienser

400 g torsk *(färsk)*
1 tsk salt
1 st ägg
2 msk vetemjöl
2 dl mjölk, standard *(Laktosfri, >3%)*
1 dl grädde, visp *(Laktosfri)*
1 krm vitpeppar
3 msk smör *(för stekning)*

Räsås

1/2 kg räkor, färska *(Skalade, spara skal)*
1 st lök, gul *(Liten)*
1 st morötter *(Liten)*
25 g rotselleri
1 msk tomatpuré
5 dl vatten
2 dl vispgrädde *(Laktosfri)*
1,5 msk vetemjöl
2 krm salt
1/2 krm cayennepeppar
1 tsk citron
3 msk smör *(för stekning)*

Tillbehör

4 port potatis
4 port sallad

Gör så här

1. Tips:
Räkna med ca 1250 g räkor med skal för att få 500 g skalade. Man beräknar att 1 kg räkor med skal motsvarar ca 400 g skalade.

2. Skär fisken i bitar och mixa med saltet i en matberedare. Tillsätt ägget och mixa igen.

3. Vispa samman mjöl, mjölk och grädde och häll ner det, lite i taget under maskinens gång, och mixa till en slät färs. Krydda med peppar. Låt smeten vila i kylen i 30 minuter eller tills det är dags att steka burgarna.

4. Skala räkorna till såsen. Spara skalen och lägg räkstjärtarna i kylen under tiden som såsen tillreds.

5. Skala och finhacka lök, morot och rotselleri. Fräs räkskalen och rotsakerna i en kastrull på hög värme i 2 msk smör i några minuter. Rör ner tomatpurén och fräs i ytterligare 1 minut. Häll över vatten så att det precis täcker skalen. Koka upp och sjud på svag värme i 15 minuter under lock. Sila från skalen och koka ihop buljongen tills ca 2 dl återstår.

6. Fräs 1 msk smör och mjölet under vispning i en kastrull. Vispa ner räkbuljongen och grädden. Låt såsen sjuda i 3–5 minuter under vispning. Smaka av och tillsätt cayennepeppar, citronsaft och eventuellt mer salt (beroende på hur salta räkskalen är). Håll såsen varm.

7. Forma färsen till burgare med en sked. Stek dem i smör i en stekpanna på medelhög värme, 2–3 minuter per sida.

8. Lägg de skalade räkorna i såsen och servera den tillsammans med de nystekta fiskburgarna, kokt potatis och sallad.