

# Fiskesuppe med sting (Bollefruas meat free monday)

Altså ikke med Sting, men jeg anbefaler varmt å høre på han når du lager denne deilige suppen. ☐



**Fiskesuppe:**

ca 500 gram fiskefilet, feks laks eller sei, i biter

1 løk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

1 ss revet ingefær

1 rød chili, finhakket

2 små gulrøtter i små terninger

2 selleristenger i tynne skiver

2 poteter i små terninger

1 boks med hakkede tomater (gjerne med urter)

1 knivsodd malt nellik

0,75 l fiskebuljong

olje eller smør til steking

noen ss creme fraiche

en neve reker

litt cashewnøtter eller peanøtter til servering

Skjær fisken i store terninger. Sil eventuell lake fra rekene eller rens reker med skall.

Fres løk, hvitløk, chilipepper og ingefær i olje 5 min. Ha i grønnsaker og stek litt til. Rør av og til, og bruk ikke for sterk varme. Rør inn tomater(fra boks), nellik og fiskekraft, gi suppen et oppkok, og smak til med salt og pepper. Kok til grønnsakene er møre. Ha i ønsket mengde creme fraiche, tror jeg brukte 3 gode ss. Varm opp igjen og legg fisken i, og la den trekke til den er gjennomkokt, 3-4 min.

Rør inn reker, men ikke la de koke. Dryss nøtter over, og

server suppen med godt brød til. Jeg havde [havrebaguetter](#).







Ha en fin mandag alle sammen! ☐

---

**Fiskepinner**

**med**

# cornflakescrunch og coleslaw

Det føles alltid som en personlig seier når jeg lager noe jeg vanligvis ville kjøpt. Fiskepinner er intet unntak. Det er overhode ikke vanskelig å lage fiskepinner, men litt klissete er det faktisk. Men det er det verdt. Begynn med coleslaw:



### **Coleslaw:**

I en bolle har du:

2-3 fedd finhakket hvitløk

1 finhakket rød chili

3 ss rødvinseddik

litt salt

6-7 ss Hellmans majones

som du blander godt. Ha i strimlet kål, mellom en halv og en kvart, og 3 revne gulrøtter. Sett kaldt til servering.



**Fiskepinner med cornflakescrunch:**





500 gram laksefilet uten skinn og ben, skåret i passende biter

3 ss mel blandet med 1 ts salt og litt nykvernet pepper

1 egg, lett sammenhvispet

ca1,5 dl knust cornflakes (cornflakes knuser du ved å ha de i en ren plastpose og denge løs med feks en kjevle, men det skal ikke bli pulverisert)

Sett tre litt dype tallerkener på rad og rekke. I den første har du melblandingen, den neste egg og den siste cornflakes.

Vend først fisken i mel:



Så i egg:



Så i cornflakes:



La fisken ligge på et tørt underlag noen minutter, så coatingen får satt seg.



Stek et par minutter på hver side, i olje, i relativt varm panne. Server med coleslaw, sitronbåter og carbs of your choice.



# Fruens thai-fiskekaker (en helt overkommelig oppskrift)



Fisk, da. Jeg er ganske glad i å spise fisk. Og jeg er godt utdannet, så jeg vet at man **burde** spise fisk. Så hvorfor er det litt bøyg å skulle tilberede fisk? Personlig så tror jeg at det er lettere å mislykkes når man lager fisk, jeg vet at jeg selv har gått på et par smeller og dermed mistet litt mojo'en rett og slett. En fiskehvisker er jeg definitivt hvertfall ikke. Men med en god oppskrift hjelper! Disse fiskekakene ,som jeg lagde forrige uke, ble virkelig gode og det gikk kjapt nok til at man kan smelle de sammen etter jobb.

Til ca 12, helt overkommelige, **fiskekaker** trenger du:

- ca **800 gr** laksefilet (jeg brukte frossen fisk)
- **1 stk** hakket rødløk
- **1 ts** revet frisk ingefær
- revet skall av **1 stk** sitron
- **2 ss** hakket koriander
- **3 fedd** hakket hvitløk
- **1 ts** sukker
- **1 ss** soyasaus
- salt
- pepper
- olje til steking



Ha alle ingrediensene i en bolle og la dem ligge der å mingle i ca 30 minutter. (Dette gjør du for at smakene skal sette seg). Bruk en stavmikser og kjør til alt er godt blandet. (Bruk gjerne foodprossessor om du har det). Smak til med salt og pepper. Form fiskedeigen til små, runde kaker. Varm oljen i en stekepanne, litt over middels varme. Stek fiskekakene gyldenbrune på hver side, ca. 1 -2minutt. Server med feks ris,



sweet chilisaus og vårløk.



Så gode at til og med Jensen ville ha.

---

**Hjemmelaget fiskegrateng?**

# JUST DO IT.

I går hadde jeg siste feriedag og var blant annet i butikken for å handle mat til de neste dagene. Jeg tenkte at jeg kom til å være sliten etter første jobbdag (fikk rett der, ja) og bestemte meg for å kjøpe fiskegrateng som en enkel løsning. Men da jeg sto å så ned i frysedisken, tenkte jeg: "Bollefrue, nå må du ta deg sammen. Lag fiskegratengen fra bunn, for svingende!" Så i dag gjorde jeg det. FOR FØRSTE GANG! Og vanskelig var det ikke, så nå er det fritt fram for hvem som helst. Er du busy mama som meg, så gjør du noe klart dagen i forveien.

## **Fiskegrateng** for alle:

### Dag 1:

1. Kok 100 gram (fullkorns)makaroni, ta en klatt smør i når du har hellt av vannet og avkjøl. Sett i kjøleskapet.
2. Tin 4-600 gram frossen hvit fisk (jeg brukte Sei) eller bruk fersk. Kok opp vann, ha i fisk og skru ned varmen. La trekke like under kokepunktet til gjennomkøkt, 6-10 minutter. Ha i en bolle og bruk en gaffel for å dele fisken i små biter. Avkjøl og sett i kjøleskap.

### Dag 2:

1. Ha 100 gram mel og 5 dl melk i en gryte. Kok opp under kraftig omrøring til du har en tykk grøt. Trekk til side.
2. Hakk en stor kepaløk og ha i sausen sammen med fisken.
3. Ha så i en ts karri, 0,25 ts muskatnøtt (malt), salt og pepper.
4. Skill 4 egg og ha plommene i sausen.



5. Pisk eggehviter stive (pass på å ha ren og tørr bolle og visp). Bruk kjøkkenmaskin om du har, så går det kjapt.

6. Vend forsiktig inn hviter i sausen.



7. Bland ca 3-4 ss ketchup (!) i makaronien. Dette høres litt rart ut, men smaker godt og er poppis hos barn.

8. Finn en ildfast form og ha halve sausen i bunn, dekk med et lag makaroni, så resten av sausen. Riv ost og ha på toppen.







9. Stek nederst i ovnen på 200 grader i 40-60 minutter, avhengig av hvor dyp/bred form du har. Min var ferdig etter 40 minutter og da brukte jeg en "vanlig" avlang lasagneform.



Til dette kan du servere hva du vil, vi hadde kokte poteter, glaserte gulrøtter, parmesanost og smør til de som ville. Hjemmelaget fiskegrateng? JUST DID IT.







Gode gulrøtter for tiden!



Oppskriften fant jeg på denne bloggen:  
<http://grassonion.blogspot.no/>