

# Fiskefrikadeller af mørksej

3-4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



## Beskrivelse

Skær mørksejen i tern og kom dem i en foodprocessor sammen med æg, mel, mælk, salt og lidt peber. Blend det hele til en ensartet fars.

Varm olien op på en slip let-pande, form fiskefarsen til frikadeller og steg dem 5 minutter på hver side.

## Ingredienser

300 g mørksejfileter uden skind og ben

1 æg

3 spsk. hvedemel

1/2 - 1 dl mælk

1 tsk. salt

Peber

2 spsk. raspolie til stegning

Tilbehør:

Kogte kartofler eller rugbrød