

Asema Galleri Heime
Presenterer veiledende fiskemat oppskrift
Inspirert fra lokal Nord - Norsk tradisjon og Kvæfjord;
korteist mat er også mat for god helse

Broderns BlandaBurger Borkenes;

Her med torsk = torskekarbonade
med grønn erter, sopp og flere grønnsaker

Ca. Ingredienser 10 stk.

Asema Broderns BlandaBurger Borkenes :

475 - 500 g filet torsk

1 ts urte salt + 1 ts hav salt

3 ss potetmel

4 ss fin malt havremel / byggmel

4 ss grillmel / rasp

1 str ts malt muskat, 1 str ts pepper miks,

1 ts urte krydder, 1/8 ts malt nellik,

100 g lys sopp, 75 g rød paprika,

75 g frosset grønn erter

100 g purreløk, 2 egg,

3 ss kokosolje, 2 ss matolje,

4 ss sitron juice

Væske: Spe farsen med litt havredrikk / havremelk / rismelk / kumelk

Stekefett: olje og smør / kokosfett

NB/ Merk: Konsistens vil være noe
påvirket av flere ingredienser utenom filet av fisk,
Pg derfor litt ekstra potetmel i oppskriften.

T i l b e r e d e

Broderns BlandaBurger Borkenes (Kvæfjord)

Lag farsen en dag før steking, la den stå kjølig og tildekket.

Første trinn farse:

Skjær iskald filet i biter, legg over i stål bolle / kasserolle
og hell i salt. Mal noen sekund med stavmikser.

Neste trinn farse:

Hell resten av ingredienser, ferdig hakket over
og mal til en jevn, men kompakt farse. Stek
En prøvecake for å justere smak, eventuell spe

På med mel eller væske.

Legg farse - deigen på en plate. Bruk en sleiv dyppet i varmt vann og jevn farsen utover til passe burger - tykkelse.

Stikk ut emner med rund stål - stikke (for kaker)

(Dypp gjerne stikken i varmt vann først.)

Eller en kan bruke en burger - form - presse.

Evt. bruk liten gaffel og press streker over før stek.

Stek: med rikelig blandet smør / kokosfett / olje medium varme.

Servere: Som vanlig fiskeburger til en rik variasjon måltider.

Lagre: Et par dager kjølig eller fryse.

NB: Om en lager farse av frosset fisk, må

En alltid ha egg med fordi farsen ellers kan `falle sammen` . .

Lykke til med Broderns BlandaBurger Borkenes,
En smakfull variant fra Sør - Troms, Nord - Norge
Fra Asema Galleri Heime