Hjemmelagde fiskekaker med brun saus

Ingredienser



Fiskekaker:
♥ 500 g fersk torsk, ren filet uten skinn og ben (se tips)
♥ 500 g fersk hyse (kolje), ren filet uten skinn og ben (se tips)
♥ 1 ss salt
♥ 1 eggehvite
♥ 2 ss potetmel
♥ 0,5 ts muskat
♥ 0,5 ts hvit pepper
♥ 3 dl kremfløte
♥ 2 dl helmelk

_ _ _ _
♥ smør til steking

Brun saus:
♥ 4 ss smør
♥ 4 ss hvetemel
♥ 1 liter kjøttkraft (se tips)
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokte poteter
♥ kokte gulrøtter (evtl andre grønnsaker)
♥ kokt makaroni (kan sløyfes)
♥ flatbrød og smør

Fremgangsmåte

Fiskekaker:
Skjær fiskefiletene i mindre biter (fjern all synlige spor av fiskeben). Ha fiskebitene i en food processor. Dryss over saltet. Kjør fiskebitene sammen med saltet til en tykk, seig masse.

Tilsett eggehviten og kjør videre til eggehviten har blandet seg jevnt med fiskemassen. Skrap ned fiskemasse langsmed kantene av food processoren, så du er sikker på at alt av fiskemassen er jevnt blandet.

Bland potetmelet med malt muskat og hvit pepper. Ha dette i food processoren og kjør videre så potetmelet blander seg jevnt med fiskemassen.

Bland kald melk og kremfløte. Tilsett litt av fløtemelken i food processoren og kjør dette godt inn i fiskemassen før du tilsetter litt fløtemelk til, helt til all fløtemelk er godt inkorporert i fiskemassen (det er viktig at du ikke tilsetter all fløtemelk på en gang, se tips). Igjen være nøye på å skrape langsmed kanten av food processoren slik at du får en jevn konsistens på hele fiskemassen.

Form fiskemassen til jevnstore fiskekaker. Bruk ca. 2 gode spiseskjeer fiskemasse per fiskekake. Fiskemassen er klissete, så sørg for å ha fuktige hender som du skyller ofte i kaldt vann.

Stek fiskekakene i smør på middels varme (stek gjerne en liten prøvekake først, se tips). Brun dem først på begge sider og la dem så steke videre under lokk til de er gjennomstekte inni. Steketiden varierer etter hvor store fiskekakene er, men beregn ca. 8 –10 minutter.

Brun saus:
Ha smøret i en kjele og la det smelte på middels varme. La det smeltede smøret fortsette å varmes til du etter hvert ser at det blir brunt i fargen. Visp i kjelen og pass nøye på så smøret blir brunt og ikke brent.

Når smøret har fått ønsket brunfarge, tilsettes hvetemelet. Visp det godt inn så du får en lysebrun jevning. Fortsett bruningen over middels varme mens du visper hele tiden, til jevningen har fått mørkebrun farge.

Spe så med kjøttkraften, litt om gangen, mens du visper kraftig, helt til all kraft er vispet sammen med jevningen.

La den brune sausen småkoke i ca. 10 minutter på middels varme. Visp i sausen av og til.

Smak til sausen med kvernet salt og pepper.

Servering:
Server varme, nystekte fiskekaker sammen med kokte poteter, kokte gulrøtter og den kjempegode, brune sausen.

Jeg gjorde det ikke her, men noen liker også å servere kokt makaroni til denne retten.

Flatbrød og smør er klassisk, norsk tilbehør.

Tips

Fiskekaker:
♥ Jeg anbefaler å bruke renskåret filet av fersk torsk og hyse (også kalt kolje) for best resultat, men du kan også blande inn andre typer hvit fisk, slik som sei.

♥ Dersom du bare har tilgang på frossen fisk, bør du tine fisken over natten i kjøleskapet. Vær nøye på at du får med alt tinevannet når du lager fiskekakene, for det er stivelse i tinevannet som gjør at fiskekakene henger bedre sammen. Du vil trenge noe mindre fløtemelk enn det som er angitt i oppskriften dersom du bruker fisk som har vært frossen.

♥ Fisken bør være helt kjøleskapskald når du bruker den, og det samme gjelder eggehviten, melken og kremfløten.

♥ Ikke tilsett all fløtemelken på en gang, for da vil fiskemassen kunne skille seg. Tilsett litt av gangen, og kjør dette godt inn i fiskemassen før du tilsetter litt til. Tilpass dessuten mengden fløtemelk, for mengden man trenger vil kunne variere noe alt etter hvilken fisk du bruker, og hvorvidt du bruker fisk som har vært frossen (i så fall trengs det litt mindre fløtemelk). Fiskemassen må være tykk nok til at det går å forme den til fiskekaker. Mengdene i oppskriften er tilpasset at man bruker fersk torsk og hyse, som altså ikke har vært frosset.

♥ Stek gjerne en liten prøvekake i starten for å sjekke om fiskemassen er nok salt og krydret. Hvis du synes det trengs mer, kan du blande litt mer salt og krydder i fiskemassen før du starter stekingen for fullt.

♥ Det går fint å fryse hjemmelagde fiskekaker.

Brun saus:
♥ Når du lager den brune sausen er det lurt å følge godt med når du lager bruningen, slik at den ikke svir seg i kjelen.

♥ Du kan bruke ferdigkjøpt kjøttkraft til den brune sausen, eller du kan bruke 3 chef du fond, kjøtt (à 28 gram) eller 3 terninger kjøttbuljong som du løser opp i varmt vann.

♥ Dersom du synes at den ferdige brune sausen har blitt for lys i fargen, kan du tilsette et par dråper sukkerkulør.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/hjemmelagde-fiskekaker-med-brun-saus