FISKEBOLLER I HVIT SAUS

varme retter // enkel

Fiskeboller er en rimelig rett som er enkel å tilberede til mange.

Server fiskebollene med kokte poteter og grønnsaker.

Ingredienser (10 porsjoner):

- [ ] 4 ss flytende margarin
- [ ] 4 ss hvetemel
- [ ] 4 dl fiskebollekraft
- [ ] 8 dl lettmelk
- [ ] 2 bokser fiskeboller
- [ ] 0.5 ts salt
- [ ] 0.5 ts pepper

Slik gjør du

1. Vask potetene, kok dem møre, i 15-30 minutter (tid avhenger av type og størrelse). Gjør klar grønnsakene til koking.
2. Varm opp flytende margarin i en kjele på svak varme. Tilsett mel og rør godt. Hell i fiskebollekraft, litt om gangen.
3. Tilsett melk, litt om gangen, og kok opp under omrøring. Rør sausen slik at den blir glatt og jevn.
4. La sausen småkoke i ca. 3 minutter. Smak til sausen med salt og pepper.
5. Legg fiskebollene i sausen og la dem bli gjennomvarme før servering, ca. 5 minutter.
6. Kok grønnsakene til de er passe myke.

NB! Husk poteter og grønnsaker til servering

TIPS Revet muskat eller karri er godt i sausen. Karri røres inn sammen med hvetemelet.

ALLERGENER fisk, melk, laktose, hvete, gluten og soya (finnes i flytende margarin)