

# Torskerognsfrikadeller

**Tilberedningstid:** 30 min.

**Personer:** 2  
(12 stk)

**Du skal bruge:**

200 g fiskefars  
1/2 dåse torskerogn  
1/2 dl frisk, hakket dild  
1 spsk mælk  
1 tsk citronsaft



**SU tips:** Fiskefars hos fiskehandleren kan ofte være billigere end i supermarkeder, blot man spørger efter det billigste af slagsen f.eks. mørk sej. Evt. overskydende fiskefars kan nedfryses.

**Sådan gør du:**

- Rør fiskefars og torskerogn sammen.
- Tilsæt dild, mælk og citronsaft.
- Tilsæt evt. lidt mere mælk, hvis farsen er for fast.
- Kom smør på panden. Steg frikadellerne ved jævn varme i ca. 8 min.

**Forslag til tilbehør:** Kogte kartofler og rødkålssalat med æble og hasselnødder

**Tip:** Fiskefrikadellerne kan bruges til madpakken næste dag i pitabrød eller på rugbrød.