



Fiskekaker med mango chutney

Fiskekaker og mango chutney med Alpro alternativ til matfløte

Forberedelse

1. Begynn med å lage mango chutney. Skrell og skjær opp mangoen i små terninger. Skrell løken og kutt også denne opp i små terninger. Fjern frøene fra chilien og kutt opp sammen med koriander.

2. Legg alle ingrediensene i en kjele og kok opp. Skru ned varmen på det laveste og la det surre i ca. 20 - 25 minutter. Rør jevnlig og tilsett 2 ss Alpro alternativ til matfløte, limejuice, salt og pepper.

3. Til fiskekakene: Grovmos makrell og forhåndskokte poteter. Bland det sammen med reker, hakket løk, persille, 2 ss Alpro alternativ til matfløte, saften fra lime og maisstivelse. Smak til med muskat, salt og pepper.

4. Form fine kaker og stek dem i ca. 5 minutter til de er gyllenbrune på hver side, eller stek dem i en forvarmet ovn på 180 °C på et smurt stekebrett i ca. 15-20 minutter. Server fiskekakene med en frisk salat av agurk, rødløkringer og mango chutney.



4 porsjoner



30min



Ingredienser

- Fiskekaker
- 1 røkt makrell (+/- 300 g)
- 100 g små reker
- 250 g forhåndskokte melne poteter
- 1 egg
- 1 hakket løk
- 1 1/2 ss maisenna
- 4 ss saft fra lime
- 4 kvaster koriander
- Chutney
- 250 g mango
- 1/2 rød chilipepper
- 1 1/2 rødløk
- 70 ml edikk
- 3 ss honning
- 4 ss Alpro alternativ til matfløte
- 1 ss olje/smør
- 1 ss oliveolje
- 1 agurk
- muskat
- nykvernet pepper og salt

Laget med

Alpro Soya Alternativ til Matfløte

