

# Fiskbiffar

## FISKBIFFAR

För 4 personer (8 - 10 biffar)

|                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 400 gram           | laxfilé*                                                                     |
| 400 gram           | valfri vit fiskfilé t.ex. kolja, torsk eller sej                             |
| 1 st               | ägg                                                                          |
| 0,5 st             | nypressad citron                                                             |
| efter tycke & smak | hackad dill                                                                  |
| efter tycke & smak | himalayasalt eller havssalt                                                  |
| efter tycke & smak | peppar eller kryddor (vi använde ekologisksk Italiensk krydda från Urtekram) |

\*Tips: Det fungerar fint med "Pinklax", den är viltfångad och brukar finnas i frysdisker.

Animaliskt fett, ghee eller kokosolja att steka i.

## HUSGERÅD

|             |
|-------------|
| Matberedare |
| Bunke       |
| Stekpanna   |

# Fiskbiffar

## Fiskbiffar

Så här gör du

- Kontrollera fiskfiléerna så att det inte finns några ben kvar
- Mixa fiskfilén i en matberedare med knivbladen till en fiskfärs, vi föredrar en grövre färs med lite bitar
- Lägg över fiskfärsen i en bunke och tillsätt ägg, dill, nypressad citron, himalayasalt och önskad peppar eller krydda
- Blanda samman och forma färsen till fiskbiffar
- Stek biffarna i några minuter på varje sida i en stekpanna

Fiskbiffar1 or type unknown

Ät och Njut tillsammans med ett gott [Rotfruktsmos](#) eller varför inte göra härliga [Fiskburgare](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)

Inspirationen till Fiskbiffarna kommer från [Hälsa som livsstil](#)