



BRAXENBURGARE

SNABBT & GOTT

innovatum
science
park



INGREDIENSER

400g braxenfärs
0.5 dl ströbröd
1 st ägg
0.5 st gul lök, finhackad
1 tsk dijonsenap
1 msk dill/persilja, hackad
salt & peppar

Citron-parmesansås

1 dl creme fraiche
0,5 dl majonnäs
0,5 citron, juice/zest
2 msk parmesan, finriven
1 nypa dill/persilja, hackad

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda braxenfärs, ströbröd, ägg, lök, senap, dill, salt och peppar.
2. Forma till 4 burgare. Stek dem gyllene i olja eller smör på medelvärme tills innetemperaturen når 70°C.
3. Rör ihop creme fraiche, majonnäs, citronjuice, citronskal och parmesan. Smaka av med salt och peppar.
4. Värm hamburgerbröden. Montera ihop burgare med önskade tillbehör.

Förslag på tillbehör:

picklad fänkål, bröd, sallad & grillad citron



4 port



30 minuter



BRAXEN - TIPS

1. Braxen är en svensk insjöfisk som fiskas i bland annat Vänern och Mälaren. Lokal, hållbar och med låg miljöpåverkan.
2. Genom att variera vilken fisk vi äter minskar vi trycket på populära arter och bidrar till ett mer hållbart nyttjande av hela ekosystemet – samtidigt som vi får chansen att upptäcka nya, goda smaker.
3. Det finns både färdig braxenfärs och färdiga burgare att köpa – perfekt att ha i frysen för snabba middagar.
4. Färsen är benfri och lätt att forma till bullar, burgare, fishcakes och färsrätter
5. Goda smakkompisar: dill, citron, senap, pepparrot, fänkål och örter
6. Burgare är ett bra val för fiskskeptiska barn – servera med omtyckta tillbehör.
7. Fiskfärs tar tillvara hela fisken och kan varieras i både smak och form.

