



## Laksedeller

4 personer

### Ingredienser

- 450 g laks
- 1 mellem æg
- 3 spsk dild
- 1 g havregryn
- 1 spsk honningsennep
- 2 tsk olivenolie - til stegning
- 2 tsk smør, saltet - til stegning

#### Tip!

Både frisk og fersk laks kan bruges.  
Laks fra frost egner sig særlig godt til 'deller'.

### Fremgangsmåde

Bland laks, friskklippet dild, æg, havregryn, honningsennep og salt og peber - og rør det godt; med håndkraft, en røremaskine eller i en foodprocessor.

Smelt smør og olie på panden - og varm op.

Brug en ske til at fordel 'klatter' af laksefarsen på panden.

Steg til laksedellerne har en fin lysebrun stegeskorpe - ca. 5-6 minutter på hver side.

#### Næringsberegning per portion (135 g)

Kalorier: 260, protein: 24 g, kulhydrat: 0,5 g og fedt: 18 g.

Derudover: 3,8 g EPA + DHA (de gode fiskeolier) og 34 mcg D-vitamin

**Laksedeller på buffeten:** Opskriften giver ca. 10 stks.