



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kjøttboller med grønnsaker, agurk- og tomatsalat og tzatzikidressing

Kokte poteter
350 g poteter

Kjøttboller med grønnsaker
300–360 g kjøttboller med grønnsaker
1 ts olje ^B

Agurk- og tomatsalat
1 stk tomat
½ stk agurk
½ stk rødløk
50 g rucola
1 pakke kalamataoliven
1 pakke basilikum og oregano
1 ss olivenolje ^B

Tzatzikidressing
½ stk agurk
150 g yoghurt
½–1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon
Kjøttboller med grønnsaker:
150 g Potet: 150 g Salat: 125 g
Dressing: 1 ss Energiinnhold:
ca. 470 kcal.

1. Kokte poteter: Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2. Kjøttboller med grønnsaker: Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene i 8–10 minutter, eller til de er gjennomvarme.

3. Agurk- og tomatsalat: Skyll og kutt tomaten og den halve agurken i terninger. Skrell og kutt den halve rødløken i tynne skiver. Skyll og tørk rucolaen. Bland sammen grønnsakene, olivenene, basilikum- og oreganokrydderet, 1 ss olivenolje, litt salt og pepper i en salatbolle (se tips).

4. Tzatzikidressing: Kutt resten av agurken i strimler. Bland sammen agurken, yoghurten og kryddermiksen i en skål.

5. God middag!



TIPS!

Lag ovnsbakte poteter i stedet: Skyll og kutt potetene i skiver eller båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek dem i ovnen i 20–25 minutter, til de er gylne og gjennomstekte.