



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 <sup>B</sup>

**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 <sup>B</sup>

**Tzatzikidressing**  
½ stk agurk  
150 g yoghurt  
½–1 pakke persillade

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 persilladen 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 gyldne og gjennomstekte.