



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Færdigstegte fiskefrikadeller med karrysovs, broccoli og kartofler

Kartofler og grønt

400 g kartofler, små
1 stk gulerod
1 stk broccoli

Fiskefrikadeller

6 stk fiskefrikadeller (har været frosset)

Karrysauce

½ pose karry
½ pk bechamelsauce
2 spsk vand ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 1. Kartofler:** Bring rigeligt letsaltet vand i kog i en stor gryde med plads til både kartofler, gulerødder og broccoli. Kog kartoflerne i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2. Fiskefrikadeller:** Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft). Kom fiskefrikadellerne i et fad og lun dem i ovnen i 10-12 min.
- 3. Grønt:** Skræl gulerødder og skær dem i skiver. Skyl og skær broccoli i buketter. Brug også gerne stokken og skær den i mindre tern. Kog gulerødderne sammen med kartoflerne de sidste 4 min. af kogetiden. Tilsæt broccoli i de sidste 2-3 min. af kogetiden. Hæld derefter vandet fra.
- 4. Karrysauce:** Kom vand i en gryde og rør karry i. Tilsæt bechamelsauce, bring i kog under omrøring og lad det simre ca. 3 min.
- 5.** Servér fiskefrikadellerne med karrysauce, grønt og kartofler til.