



Færdigstegte fiskefrikadeller med rødbede/pære-bulgur og ajo blanco sauce

Fiskefrikadeller

6 stk fiskefrikadeller (har været frosset)

Rødbede/pære-bulgur

125 g bulgur
½ pk kogte rødbeder
1 stk pære
1 spsk hvidvinseddike
50 g babyspinat

Ajo blanco sauce

1-1½ fed hvidløg
1 pose mandelflager
1 pose rasp
1 spsk hvidvinseddike
1½ dl vand ^b
1 spsk olivenolie ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 1. Fiskefrikadeller:** Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft). Kom fiskefrikadellerne i et fad og varm i ovnen ca. 10-12 min.
- 2. Bulgur:** Kog bulguren som anvist på posen. Kom det i en skål, så den kan dampe lidt af.
- 3. Ajo blanco sauce:** Pil hvidløg og kom det i en stavblendeskål sammen med resten af ingredienserne. Blend det hele med en stavblender i 1 min. Smag til med lidt salt og peber. Sæt saucen på køl indtil servering
- 4. Rødbede/pære-bulgur:** Skær rødbeder og pære i mindre tern. Vend dem med eddike, lidt salt og peber. Skyl spinat og bland det hele med bulguren.
- 5. Anret:** Servér fiskefrikadellerne med ajo blanco og bulgursalat til.

Billedet kan afvige noget fra opskriften.