



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Færdigstegte fiskefrikadeller og bagt kartoffelsalat med porre og pære

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
1 stk porre
6 (9)* stk fiskefrikadeller (har været frosset)
1 stk pære
½ pk dild, frisk
½ pk kruspersille
½ dl græsk yoghurt

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b
smør* ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med letsaltet vand i kog.
2. Del kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir og vend dem med olie, salt og peber. Bag dem ca. 20 min.
3. Rens porre og skær i tynde skiver. Kog ca. 3 min. og hæld vandet fra.
4. Lun fiskedellerne på en slip-let pande med lidt olie eller smør ved medium varme. Vend dem undervejs og skru ned, når de har fået ca. 2 min. på hver side.
5. Skyl pæren, fjern kernehus og skær den i små tern. Bland pæretern med porreringe og de bagte kartofler.
6. **Urte dressing:** Skyl og hak dild og persille, evt. i en minihakker. Bland med græsk yoghurt og smag til med salt og peber.
7. Dryp urte dressing over kartoffelsalaten og servér resten ved siden af sammen med de lune fiskefrikadeller.

* du kan udskifte ingrediensen med et allergivenligt alternativ