



2 PORTIONER



1 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING



57 % ØKOLOGISK

Fiskefrikadeller med remoulade, kartofler og broccoli



HAV

Børnevenlige og nemme retter med fisk og 30-70% økologi

Det skal du bruge

500 g kartofler

½ stk løg

400 g luksufars af torskefisk

½ dl creme fraiche

½ stk broccoli

1 tsk karry

75 g pickles

salt

peber

olie

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand 15 min. under låg.
- 2 Pil og hak ½ løg. Rør farsen med løg og lidt salt. Form til frikadeller.
- 3 Varm olie på en pande. Steg frikadellerne sprøde ca 4 min. på hver side ved god varme.
- 4 Skyl broccoli, del i små buketter. Kog med kartoflerne i de sidste 3 min. kogetid.
- 5 Rør ½ dl creme fraiche med 1 tsk karry og pickles. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér frikadellerne med remoulade, kogte kartofler og broccoli.

Opskriften er venligst udlånt af www.2gangeomugen.dk

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.243 kj / 536 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	11,1 g
heraf mættede fedtsyrer	6,0 g
Kulhydrat	77,7 g
heraf sukkerarter	17,3 g
Protein	31,4 g
Salt	3,3 g
Kostfibre	8,5 g

Allergener



Fisk, Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.