



2 PORTIONER



1 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING



70 % ØKOLOGISK

## Fikse frikadeller og pasta med pesto



HAV

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

### Det skal du bruge

250 g pasta grov

400 g luksusfars af torskefisk

15 g kapers

100 g toscana mix

¾ stk agurk

2 poser creme fraiche dressing

2 spsk rød pesto

### Du skal selv have:

Olie, Smør

### Fremgangsmåde

- 1 Kog 250 g pasta i rigeligt letsaltet vand i 10-12 min. uden låg.
- 2 Bland farsen med ½ gl kapers uden væde ca. 15 g. Rør godt igennem.
- 3 Form 6-8 fiskefrikadeller. Steg 4-5 min. på hver side på en pande i gyldent smør tilsat lidt olie.
- 4 Hæld salaten i en skål, skyl agurk og skær ¾ agurk i tern og bland med salat og dryp dressingen over. Vend den friskkogte pasta med 2 spsk rød pesto.
- 5 Servér pastaen med salat og de 'fikse' frikadeller.

Opskriften er venligst udlånt af [www.2gangeomugen.dk](http://www.2gangeomugen.dk)

#### Ugens Tips

Fiskefars skal spises på leveringsdagen. Farsen er ikke fryseegnet.

## Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.057 kJ / 731 kcal

Indhold

Pr. portion

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| <b>Fedt</b>             | <b>14,3 g</b>  |
| heraf mættede fedtsyrer | 5,5 g          |
| <b>Kulhydrat</b>        | <b>116,6 g</b> |
| heraf sukkerarter       | 13,9 g         |
| <b>Protein</b>          | <b>33,9 g</b>  |
| <b>Salt</b>             | <b>3,8 g</b>   |
| <b>Kostfibre</b>        | <b>15,9 g</b>  |

## Allergener



Æg, Fisk, Gluten, Mælk, Nødder, Sennep



## 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.