



2 PORTIONER



1 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Fiskefrikadeller med laks, stegte grønne asparges og kartofler

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

- 2½ stk bagekartoffel
- 150 g asparges
- 1 stk hvidløg solo
- 1 drys kruspersille
- 300 (450)* g grov fiskefars med torskefisk og laks
- ½ stk snackpeber rød
- ¼ stk citron
- 1 dl yoghurt naturel
- 2 tsk ravigotte-sauce

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader. Vask kartoflerne og skær dem i tynde både eller stave som pomfritter. Læg dem i en skål. Pil hvidløg, skær i skiver og læg dem i skålen.
- 2 Skyl asparges og bræk enden af der hvor den knækker naturligt. Kassér enderne og halvér de andre stykker. Skyl persillen, skær bladene fra og gem dem til senere. Hak stilkene groft og læg dem i skålen.
- 3 Krydr kartoffelblandingen med salt og peber og vend med ½ spsk olivenolie. Fordel blandingen på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen ca. 25 min. til kartoflerne er møre. Bag asparges med de sidste 5-7 min.
- 4 Varm en slip-let pande med lidt olie op ved middel varme. Form 6 (9)* frikadeller af farsen med en spiseske og sæt dellerne på panden **TIP:** Dyp skeen i et glas koldt vand for hver delle, så slipper farsen nemt. Steg dellerne 4-5 min. på hver side.
- 5 Imens skyl peberfrugt, fjern kerner og frøvægge og skæri tynde strimler. Hak persillebladene.
- 6 Tag kartoflerne ud af ovnen, hæld i en skål, pres ¼ citron over og drys med peberfrugt og hakket persille. Bland yoghurt med ravigotte-sauce og smag til med salt og peber.
- 7 Servér laksedellerne med kartoffelblandingen og ravigotte-dip.

Tips:

Retten skal tilberedes på leveringsdagen. Farsen er ikke fryseegnet.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Mælk, 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.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.478 kJ / 592 kcal (2.815 kJ / 673 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	10,3 (11,8)* g
heraf mættede fedtsyrer	3,4 (4,5)* g
Kulhydrat	97,8 (106,9)* g
heraf sukkerarter	14,9 (16,8)* g
Protein	27,2 (34,8)* g
Salt	2,7 (3,6)* g
Kostfibre	8,0 g