



2 PORTIONER



1 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Fiskefrikadeller med remoulade, kartofler og broccoli

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.*

400 g kartofler
½ stk løg
400 (600)* g luksusfars af torskefisk
½ stk broccoli
½ dl creme fraiche
1 tsk karry
75 g pickles

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand 15 min. under låg.
- 2 Pil og hak løg. Rør farsen med løg og lidt salt og form til frikadeller.
- 3 Varm olie på en pande. Steg frikadellerne sprøde ca. 4 min. på hver side ved god varme.
- 4 Skyl broccoli og del i små buketter **TIP:** Brug gerne stokken også. Kog med kartoflerne i de sidste 3 min.
- 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.

Tips:

Fiskefars skal tilberedes på leveringsdagen eller fryses ned.

Allergener

Fisk, Gluten, 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: 2.094 kj / 501 kcal
(2.543 kj / 608 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 10,9 (12,9)* g
heraf mættede fedtsyrer 6,0 (7,5)* g

Kulhydrat 70,2 (82,3)* g
heraf sukkerarter 17,3 (19,8)* g

Protein 30,4 (40,6)* g

Salt 3,5 (4,7)* g

Kostfibre 7,8 g