



2 PORTIONER



1 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Fikse frikadeller og pasta med pesto

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.*

250 g pasta grov
300 (450)* g grov fiskefars med torskefisk og laks
½ glas kapers
100 g salatmix toscana
¾ stk agurk
2 spsk citrusvinaigrette
2 spsk rød pesto

Du skal selv have:

Olie, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog pasta i rigeligt letsaltet vand i 10-12 min. uden låg.
- 2 **Fikse frikadeller:** Bland fiskefarsen med kapers uden væde og rør godt sammen. Varm en pande op med lidt olie og lad ½ tsk smør blive gyldent. Form 6 (9)* frikadeller og steg 4-5 min. på hver side.
- 3 Skyl agurk og skær i tern. Bland med salaten i en skål og kom vinaigrette over. Vend den friskkogte pasta med rød pesto.
- 4 Servér pastaen med salat og de 'fikse' frikadeller.

Tips:

Fiskefars skal spises på leveringsdagen. Farsen er ikke fryseegnet.

Allergener

Fisk, Gluten, Mælk, Nødder

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:	3.019 kj / 722 kcal (3.373 kj / 806 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	18,5 (20,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,8 (6,3)* g
Kulhydrat	110,3 (119,4)* g
heraf sukkerarter	13,1 (15,0)* g
Protein	28,5 (36,2)* g
Salt	2,7 (3,6)* g
Kostfibre	16,0 g