



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Hurtige 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  
6 (9)\* stk fiskefrikadeller (har været frosset)  
½ stk broccoli  
½ dl creme frisk  
1 tsk karry  
⅓ bæger pickles

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15 min. under låg til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft). Kom fiskefrikadellerne i et fad og lun dem i ovnen i ca. 10-12 min.
- 3 Skyl broccoli og del i små buketter **TIP:** Brug gerne stokken også. Kog med kartoflerne i de sidste 3 min.
- 4 Rør creme frisk med karry og pickles. Smag til med salt og peber.
- 5 Servér frikadellerne med remoulade, kogte kartofler og broccoli.

## Allergener

Æg, Fisk, Laktose, 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:     | 2.307 kj / 551 kcal<br>(2.988 kj / 714 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 20,8 (29,0)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 3,0 (3,7)* g                                  |
| Kulhydrat               | 54,3 (62,9)* g                                |
| heraf sukkerarter       | 8,0 (8,8)* g                                  |
| Protein                 | 36,8 (50,4)* g                                |
| Salt                    | 3,9 (5,4)* g                                  |
| Kostfibre               | 7,0 g                                         |