



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Tunfrikadeller med kapersdip og grønt

Det skal du bruge

- 400 g kartofler
- 1 stk løg
- 1/2 glas kapers
- 4+2 spsk creme frisk
- 2 dåser tun i vand
- 1/3 pose timian
- 1/2 stk citron
- 1+1/2 dl rasp
- 1/2 bæger æg pasteuriseret
- 2 stk gulerødder
- 1/2 stk agurk

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Kapersdip:** Hak løg og kapers fint. Bland halvdelen af løget med kapers og 4 spsk creme frisk og smag til med salt og peber. Sæt på køl til resten af retten er klar.
- 3** **Tundeller:** Hæld vandet fra tunen og kom det i en skål med resten af løget. Skyl timian og riv bladene af 1 stilk i skålen. Riv citronen og tilsæt 1/2 tsk citronskal, creme frisk, 1 dl rasp, æg, salt og peber. Rør det godt sammen.
- 4** Form runde kugler af tunfarsen og rul dem i resten af raspen. Opvarm en pande med olie og steg frikadellerne gyldne.
- 5** Skræl gulerødder og skær dem i stave. Skær også agurk i stave og citron i både.
- 6** Hæld vandet fra kartoflerne og vend dem med lidt olivenolie og resten af timianbladene. Servér det hele sammen på et stort fad, hvor der kan dyppes i kapersdippen.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	2.709 kj / 647 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	10,4 g
heraf mættede fedtsyrer	3,7 g
Kulhydrat	82,7 g
heraf sukkerarter	17,3 g
Protein	55,6 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	10,1 g