



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Hurtige fiskefrikadeller med sauce tatar og kartofler

## Det skal du bruge

- 400 g kartofler
- 6 stk fiskefrikadeller (har været frosset)
- ½ stk skalotteløg
- ½ pose dild
- ½ pose purløg
- ¾ stk drueagurk
- ½ glas kapers
- 3 spsk mayonnaise
- 1 spsk creme frisk
- ½ stk citron
- ¾ tsk dijon sennep
- 150 g coleslaw-blanding
- ½ stk æble

## Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Fiskefrikadeller: 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 Sauce tatar: Pil skalotteløg. Hak løget, dild, purløg, drueagurk og kapers fint (gem en smule af kapersklagen). Bland mayonnaise med creme frisk, saft af ¼ citron, sennep, skalotteløg, drueagurk, kapers med ½ tsk lage, halvdelen af krydderurterne og lidt salt og peber. Rør det hele sammen og sæt det på køl.
- 4 Salat: Kom coleslaw mix i en skål. Skyl æblet og skær det i tern. Vend det hele med resten af krydderurterne samt lidt citronsaft og lidt olivenolie. Krydr med salt og peber.
- 5 Kartofler: Hæld vandet fra kartoflerne. Vend dem ½ spsk smør, salt og peber.
- 6 Anret: Servér fiskefrikadellerne med sauce tatar, salat og kogte kartofler.

## Allergener

Æg, Fisk, Laktose, Mælk, Sennep, Svovldioxid

## 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:     | 3.605 kj / 862 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 50,8 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 6,5 g               |
| Kulhydrat               | 67,4 g              |
| heraf sukkerarter       | 18,6 g              |
| Protein                 | 33,8 g              |
| Salt                    | 6,2 g               |
| Kostfibre               | 6,0 g               |