



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Tunfrikadeller med kapersdip og grønt

Det skal du bruge

400 g kartofler
1 stk løg
½ glas kapers
3+2 spsk creme fraiche
2 dåser tun i vand
⅓ pose timian
½ stk citron
1+½ dl rasp
½ bæger pasteuriseret æg
2 stk gulerødder
½ 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 3 spsk creme fraiche 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 ½ tsk citronskal, creme fraiche, 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:	2.863 kj / 684 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	14,5 g
heraf mættede fedtsyrer	6,1 g
Kulhydrat	82,8 g
heraf sukkerarter	17,4 g
Protein	55,7 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	10,1 g