



2 PORTIONER



4 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 ekstra protein.*

400 g kartofler
6 (9)* stk fiskefrikadeller (har været frosset)
1 stk broccoli
2 poser remoulade

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 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: 2.328 kJ / 556 kcal
(3.155 kJ / 754 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 21,6 (32,9)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,8 (2,7)* g

Kulhydrat 54,5 (64,7)* g
heraf sukkerarter 8,2 (10,4)* g

Protein 35,9 (49,7)* g

Salt 3,9 (5,5)* g

Kostfibre 6,8 g