



2 PORTIONER



1 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Fiskefrikadeller med æblesalat og serano-bagte porrer

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
- 1 stk porre
- 2 stilke timian
- 2 skiver skinke lufttørret
- 300 (450)* g grov fiskefars med torskefisk og laks
- 1 stk æble
- ½ stk rødløg
- 2 tsk kapers
- 3 spsk creme frisk
- 1½ tsk dijon sennep
- ½ tsk honning
- 1 drys purløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 190°C (Varmluft).
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand i ca. 15 min.
- 3 Skyl porre, del på midten og flæk hver del på langs. Læg en stilk timian ind mellem bladene på hvert porrestykke.
- 4 Sno skinke rundt om hvert porrestykke. Læg på bagepapir på en bagerist, dryp med lidt olie og krydr med peber. Bag dem ca. 18 min.
- 5 Form 6 (9)* frikadeller med en ske dyppet i koldt vand. Steg fiskefrikadellerne på en pande i lidt olie ved middel varme i 5-6 min. på hver side. Vend dem undervejs. Skru ned og hold dem varme til resten af retten er klar.
- 6 Skyl æble, fjern kernehus og skær i tynde både. Hak løg fint og kapers groft. Bland creme frisk med sennep, honning og kapers og smag til med salt og peber. Vend æble og løg i dressingen og drys med fintklippet purløg.
- 7 Servér æblesalaten til fiskedellerne med porrer og kartofler.

Tips:

Fiskefars skal spises på leveringsdagen. Farsen er ikke fryseegnet.

Allergener

Fisk, Gluten, 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:	2.093 kj / 500 kcal (2.429 kj / 581 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	10,7 (12,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,5 (5,6)* g
Kulhydrat	72,6 (81,6)* g
heraf sukkerarter	25,0 (26,9)* g
Protein	28,4 (36,1)* g
Salt	4,4 (5,4)* g
Kostfibre	11,0 g