



 2 PORTIONER

 4 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, frisk
½ pose purløg, frisk
½ glas kapers
3 spsk mayonnaise
1 spsk creme fraiche
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 løg, dild, purløg og kapers fint (gem en smule af kaperslagen). Bland mayonnaise med creme fraiche, saft af ¼ citron, sennep, skalotteløg, 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: 3.361 kJ / 803 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 45,3 g
heraf mættede fedtsyrer 6,5 g

Kulhydrat 65,0 g
heraf sukkerarter 16,7 g

Protein 33,8 g

Salt 6,1 g

Kostfibre 6,0 g