



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Quick fiskedeller med persillesauce og gratineret spidskål

## Det skal du bruge

½ stk spidskål  
1 pakke tanelli ost  
½ pose rasp  
400 g kartofler  
6 stk fiskefrikadeller (har været frosset)  
2 dl letmælk  
½ pakke kruspersille

## Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 2 **Spidskål:** Del kålen i store grove stykker. Kom den i et ovnfad smurt med olivenolie og krydr med salt og peber. Riv osten ud over kålen og drys med rasp. Bag dem i ca. 20 min. til de er gyldne og gennembagte.
- 3 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 4 **Fiskedeller:** Kom fiskefrikadellerne i et fad og lun dem nederst i ovnen i 10-12 min.
- 5 **Persillesovs :** Smelt 1 spsk smør i en gryde, tilsæt 1½ spsk mel og pisk det godt sammen. Tilføj mælk lidt ad gangen og kog det sammen 3-4 min. under omrøring. Smag til med salt og peber. Hvis saucen klumper gør det ikke noget, brug en stavblender til at samle den. Skyl persille, hak den fint og kom i sovsen.
- 6 Servér de lune fiskedeller med bagt spidskål, kartofler og persillesovs.

## 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:	2.965 kj / 709 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,3 g
heraf mættede fedtsyrer	8,4 g
Kulhydrat	69,9 g
heraf sukkerarter	10,9 g
Protein	43,6 g
Salt	4,3 g
Kostfibre	7,0 g