



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Færdigstegte fiskefrikadeller og bagt kartoffelsalat med porre og pære

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

400 g kartofler
1 stk porre
6 (9)* stk fiskefrikadeller (har været frosset)
1 stk pære
½ pakke dild, frisk
½ pakke kruspersille
½ dl græsk yoghurt

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med letsaltet vand i kog.
- 2 Del kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir og vend dem med olie, salt og peber. Bag dem ca. 20 min.
- 3 Rens porre og skær i tynde skiver. Kog ca. 3 min. og hæld vandet fra.
- 4 Lun fiskedellerne på en slip-let pande med lidt olie eller smør ved medium varme. Vend dem undervejs og skru ned, når de har fået ca. 2 min. på hver side.
- 5 Skyl pæren, fjern kernehus og skær den i små tern. Bland pæretern med porreringe og de bagte kartofler.
- 6 **Urtdressing:** Skyl og hak dild og persille, evt. i en minihakker. Bland med græsk yoghurt og smag til med salt og peber.
- 7 Dryp urtdressing over kartoffelsalaten og servér resten ved siden af sammen med de lune fiskefrikadeller.

Allergener

Æg, Fisk, 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: 2.742 kj / 655 kcal
(3.422 kj / 818 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 27,9 (36,1)* g
heraf mættede fedtsyrer 4,0 (4,6)* g

Kulhydrat 65,2 (73,8)* g
heraf sukkerarter 16,6 (17,5)* g

Protein 35,9 (49,5)* g

Salt 3,3 (4,8)* g

Kostfibre 10,7 g