



Tilberedningstid: 30 min.

Fiskefrikadeller

Ingredienser:

Fiskefrikadeller:

250 g torskfilet el. anden lys mager fisk

1 lille reven pastinak

1 løg (fint hakket)

Saft af 1 citron + lidt skal

½ dl havregryn

Salt og peber

1 tsk. sukker

1 tsk. rapsolie til stegning

300 g kartofler

300 g kogte grønne bønner

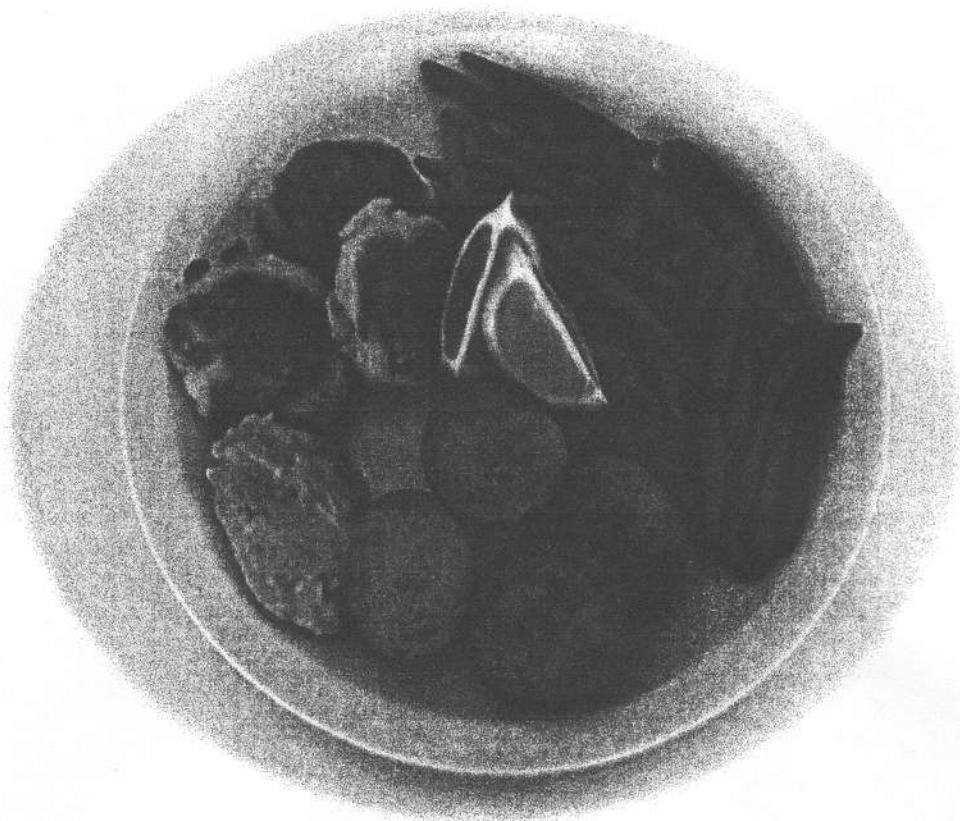
Remoulade:

30 g pickles -salat

15 g fromage frais

Salt og peber

2 skiver citron



Fremgangsmåde:

- Kog kartoflerne.
- Fiskefileterne hakkes fint, og røres med øvrige ingredienser.
- Formes til frikadeller i passende størrelse og steges i rapsolie.
- Hak pickles med en stavblender og vend det med fromage frais.
- Smag til med salt, peber og stil det koldt indtil servering.
- Kom bønnerne i kogende vand og kog dem i 3 min.

Energi pr. person:
1935 kJ / 462 kcal

Protein	31 %
Kulhydrat	53 %
Fedt	16 %
Kostfibre	10.5 g

Du kan evt. vælge at købe en fedtfri remoulade, frem for selv at lave den.

Du skal dog være opmærksom på at kalorieindholdet er højere i en køberemoulade.