



1 portion

3 fiskefrikadeller (150 g)
250 g bagte rodfrugter
2 store spsk.
grønsagsremoulade

Fiskefrikadeller

Serveres med bagte rodfrugter og grønsagsremoulade

10 portioner

Fiskefrikadeller 30 stk

900 g filet af lys sej, torsk eller anden fisk

2 store æg

1 fint hakket løg (ca. 100 g)

1 dl hvedemel

1 dl kartoffelmel

2½ dl minimælk

2½ spsk olie

2 tsk smør

1½ spsk salt

1 tsk hvid peber

- Fjern evt. ben fra fisken og hak den fint i en kødhakker eller hak fisken groft på en foodprocessor
- Rør fisk og salt grundigt sammen med æg i en røremaskine
- Rør løg, hvedemel, kartoffelmel og peber ind i farsen
- Rør mælk i lidt af gangen til farsen er blank og ensartet

- Lad farsen hvile i køleskab i mindst 30 min.
- Form dellerne med en ske i hånden, de skal veje ca. 50 g pr. stk
- Smelt smør og olie på en varm pande Steg dellerne i 3-4 minutter på hver side, til, de er fint gyldne

Ovnbagte rodfrugter

10 portioner

4,5 kg blandede rodfrugter (fx gulerødder, rødbede, knoldselleri, persillerod, pastinak)

2,5 kg kartofler

4 fed hvidløg

5 kviste frisk timian

1 dl olivenolie

2 spsk groft salt

1 spsk sort peber

- Skræl rodfrugterne og kartofler og skær dem i grove, lige store stykker
- Hvidløg og timian ordnes og hakkes fint, bland det med olien. Bland krydderolien med rodfrugterne og læg dem i et jævnt lag på bagepapir og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 30 – 45 minutter alt efter udskæring..

Tips!

Prøvesmag farsen ved at stege en lille frikadelle. Juster smagen hvis det er nødvendigt

Grøntsagsremoulade

10 portioner

4 spsk kapers

4 spsk cornichons

140 g fintrevet gulerødder

110 g fintrevet knoldselleri

1 ½ spsk hakket persille

1 ½ spsk hakket dild

180 g pickles (Piccadilly)

40 g Jumpmayo

2 ½ dl drænet yoghurt 10 %

1 tsk groft salt og peber

- Hak kapers, cornichons, persille og dild fint (i hånden ellers meget groft på foodprocesser)
- Riv gulerod og knoldselleri fint
- Rør pickles, jumpmayo og drænet yoghurt med dild, persille, kapers, cornichons, gulerødder og knoldselleri
- Smages til med salt og peber

Pakkevejledning

- Dagens ret sælges i ”Jump to go box” de varme i den store box og tilbehøret ved siden af i den lille box
- I cafeen anrettes på tallerken

Ernæring

Pr. portion:

Energi 2700KJ

Fedt 23,5g

Kulhydrat 23,5g

Protein 30,5g

Grønt 395g