



Anretning af 1 portion

3 frikadeller (150 g)
200 g kartoffelsalat
180 g salat

Frikadeller med kartoffelsalat

10 portioner (3 frikadeller per portion)

Serveres med fx "græsk melonsalat"

Frikadeller

950 g hakket svinekød
1 stort løg
1,5 dl hvedemel
2 æg
4 dl minimælk
1 spsk salt
½ tsk peber
1 spsk olie
1 spsk Smør

- Kødet røres med salt på røremaskine eller i hånden.
- Finthakket løg, mel, æg, og mælk tilsættes til kødet og det køres til en ensartet fars. Den tilsmages med peber
- Farsen hviler ca. 30 minutter.
- Steg en prøvefrikadelle og juster tilsmagningen
- Form frikadellerne med en ske i hånden, de skal veje ca. 50 g hver
- Frikadellerne steges på begge sider, i olie til de er gyldne og færdige, ca. 4 min. på hver side

Kartoffelsalat

10 portioner

2 kg jævne kartofler/ små nye (vaskes og koges hele)

110 g Jump-mayo

2½ dl drænet yoghurt 10%

3½ spsk. dijonsennep

1 dl hakket dild

1-2 tsk engelsk sauce

½ spsk salt

½ tsk peber

- Skræl kartoflerne og skær dem i tern, ca. 2x2 cm
- Kartofflerne koges i letsaltet vand i ca. 10 min. til de er møre, men stadig faste. Vask og hak dilden fint
- Bland mayonnaise, yoghurt, sennep, dild, salt, peber og engelsk sauce til en dressing
- Vend dressingens sammen med de afkølede kartofler og smag til med salt og peber

Ernæring

Pr. portion:

Energi 2815KJ

Fedt 24,5g

Kulhydrat 74,5g

Protein 38g

Grønt/frugt 95g

Græsk melonsalat

Tilbehør til 10 portioner

500 g vandmelon uden skræl
300 g agurk
50 g forårsløg
50 g sorte oliven med eller uden sten
100 g feta i tern
½ dl bredbladet hakket persille (10 g)

- Melonen ordnes og skræl skæres af, og melonkød skæres i tern på 3x3 cm
- Agurkerne vaskes og skæres i skiver på 1 cm
- Vask og snit forårsløg i fine (2 mm) skiver
- Persillen vaskes, plukkes og hakkes groft
- Oliven tilsættes salaten. Der kan vælges hele oliven med sten, hvis salaten skal have et mere rustikt udtryk
- Vend alle ingredienserne sammen, så tæt på serveringstidspunktet som muligt

Pakkevejledning

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

