



1 portion

3 fiskefrikadeller (150 g)
170 g perlebyggsalat
70 g yoghurt dressing
1 fuldkornsbolle

Fiskefrikadeller med perlebyggsalat og yoghurt dip

Serveret med fuldkornsbolle
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

Tips!

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

- 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

Perlebygssalat med friske asparges

Tilbehør til 10 portioner (forår/sommer)

430 g perlebyg
0,6 l vand til kogning
1 tsk salt til kogning

400 g snittet friske asparges
300 g hakket bladselleri
100 g friske babyspinatblade

1 ½ dl hakket persille, kruspersille eller bredbladet persille
1 dl citronsaft
6 spsk olivenolie
5 spsk fint revet ingefær (20 g)
3 spsk honning
1 spsk groft salt
½ tsk sort peber

- Skyl perlebyggen i koldt vand, og kog den i let saltet vand i ca. 30 min. Lad den køle af
- Bland olie, citronsaft, honning, ingefær, persille, salt og peber til dressingen
- Snit asparges og bladselleri fint på et mandolinjern, ca. ½ cm.
- Skyld spinatbladene grundigt
- Bland den kogte perlebyg med asparges, bladselleri, spinat og vend det sammen med dressingen
- Smag til med ekstra ingefær, salt og peber

Yoghurtdip

Tilbehør til 10 portioner

7 dl drænet yoghurt 10%
1 dl fint hakket persille
1 dl fint hakket mynte
1 tsk stødt muskatnød
1 ½ spsk citronsaft
1 tsk groft salt
Peber

- Rør yoghurt med persille, mynte, muskatnød, citronsaft, salt.
- Smag til med salt og peber

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

Ernæring

Pr. portion:

Energi 2865KJ

Fedt 24,5g

Kulhydrat 80,5g

Protein 35,5g

Grønt/frugt 112g

