



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Færdigstegte fiskefrikadeller med grønne asparges og kartoffelbåde

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

Det skal du bruge

400 g kartofler, medium
1½ fed hvidløg
6 (9)* stk fiskefrikadeller (har været frosset)
125 g asparges
1 stk rød peber
1 dl yoghurt naturel
1 tsk karry
½ pk kruspersille
½ stk citron
1 tsk olivenolie ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Kartofler:** Vask kartoflerne og skær dem i både. Læg dem i en skål. Pil hvidløg, skær i skiver og læg dem i skålen. Krydr med salt og peber og vend med olivenolie. Fordel blandingen på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen ca. 20-25 min. til kartoflerne er møre.
3. **Fiskefrikadeller:** Kom fiskefrikadellerne i et fad og lun dem i ovnen i ca. 10 min. sammen med kartoflerne.
4. **Asparges:** Skyl asparges og bræk enden af der hvor den knækker naturligt. Kassér enderne og halvér de andre stykker. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tynde strimler. Bag asparges og peberfrugt med de sidste 5-7 min.
5. **Karrydressing:** Bland yoghurt med karry og smag til med salt og peber.
6. Skyl og hak persillen fint. Tag kartoflerne ud af ovnen, pres halvdelen af citronen over og drys med persille. Skær resten af citronen i både.
7. Servér fiskefrikadellerne med stegte grøntsager, dressing og citronbåde.