



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kjøttboller med grønnsaker, paprika- og løkkrem, syltet fennikel og bakte poteter

Paprika- og løkkrem

1 stk rød paprika
1 stk gul løk
½ pakke tomatpuré
½-1 pakke røkt paprikakrydder
1 ts olje ^B

Bakte poteter

350 g poteter
½-1 pakke urtemiks
1 ts olje ^B

Syltet fennikel

1 stk fennikel
3 poser hvitvinseddik
2 dl vann ^B
½ dl sukker ^B

Kjøttboller

340 g kjøttboller med grønnsaker
1 bunt bladpersille
1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potet: 150 g Kjøttboller: 125 g
Paprika- og løkkrem: 3 ss
Syltet fennikel: 50 g
Energiinnhold: ca. 470 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Sett etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).



Du kan også bruke en blender om du ikke har stavmikser.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Paprika- og løkkrem:** Skyll og kutt paprikaen i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i nedre del av ovnen i omtrent 20 minutter.
3. **Bakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek potetene over grønnsakene i ovnen i 20-25 minutter. Vend urtemiksen inn med de ferdigsteekte potetene.
4. **Syltet fennikel:** Kok opp 2 dl vann, eddiken og ½ dl sukker i en kjele. Skyll og kutt fennikelen i så tynne skiver som mulig, og vend den inn i syltelaken. Ta kjelen av varmen, og la fennikelen stå på benken fem til servering.
5. **Kjøttboller:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene i omtrent 5 minutter under omrøring, eller til de er gjennomvarme. Skyll og grovhakk persillen, og vend den inn med kjøttbollene, eller server den til retten. La kjøttbollene stå på svak varme frem til servering.
6. **Paprika- og løkkrem, fortsettelse:** Ha tomatpuréen, det røkte paprikakrydderet og de ferdigsteekte grønnsakene i et stort litermål. Kjør det hele sammen med en stavmikser til en jevn krem, og smak til med salt og pepper.