



Fiskefrikadeller

Vi serverer fiskefrikadeller med stegte kartofler, lynstegte grøntsager og remouladesovs som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 500 g fiskefars (færdiglavet)
- 1 æg
- 100 g løg (1 mellem)
- 2 spsk finthakket persille

Tip!

Fiskefrikadeller kan fryses, men holder sig også fint i køleskabet i 3-4 dage.

Fremgangsmåde

Hak løget fint.

Bland fiskefarsen med æg, løg og persille.

Stil farsen koldt i 30 min.

Formes som små eller store frikadeller, der steges i ovnen ved 200 °C varmluft i ca. 25 min.



Opskrift: Fiskefrikadeller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (111 g)
Energi	2885 kJ	435 kJ	481 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	20,3 g	3,06 g	3,38 g
Mættede fedtsyrer	 1,67 g	0,25 g	0,28 g
Monoumættede fedtsyrer	 2,28 g	0,34 g	0,38 g
Polyumættede fedtsyrer	 1,21 g	0,18 g	0,2 g
Kulhydrat, tilgængelig	72,7 g	11 g	12,1 g
Sukkerarter	 6,61 g	1 g	1,1 g
Kostfibre	2,05 g	0,31 g	0,34 g
Protein	51,8 g	7,8 g	8,63 g
Salt, NaCl	7,99 g	1,2 g	1,33 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g