



Fiskefrikadeller på spyd med rodfrugter og dip

## Beskrivelse

# Fiskefrikadeller på spyd med rodfrugter og dip

### Ingredienser (4 pers.):

16-20 Tenax Fiskefrikadeller (20 g)  
250 g gulerødder  
250 g pastinakker  
250 g persillerødder  
250 g rødbeder  
3 spsk. olie  
Salt og peber  
½ bundt bredbladet persille  
1 agurk  
Evt. remoulade eller mayonnaise som dip

### Fremgangsmåde:

Varm fiskefrikadellerne i ovnen i ca. 15 minutter ved 180 grader. Rens, skræl og skær rodfrugterne i mundrette stykker, og vend dem med olie samt salt og peber. Kom dem i et ovnfast fad eller på en bageplade med bagepapir, og bag dem i ca. 40 minutter ved 200 grader. Hak den bredbladede persille og sæt til side. Skyl agurken, halvér på langs og skær hver halvdel i 1 cm tykke skiver.

### Anretning:

Sæt de lune fiskefrikadeller på spyd med agurkeskiverne, og anret på 4 tallerkener med de bagte rodfrugter og et godt drys hakket persille. Servér med en god dip.