

Fiskefrikadeller pÃ¥ spyd med rodfrugter og dip

Beskrivelse

Fiskefrikadeller pÃ¥ spyd med rodfrugter og dip

Ingredienser (4 pers.):
16-20 Tenax Fiskefrikadeller (20 g)
250 g gulerÃ¸dder
250 g pastinakker
250 g persillerÃ¸dder
250 g rÃ¸dbeder
3 spsk. olie
Salt og peber
Â½ bundt bredbladet persille
1 agurk
Evt. remoulade eller mayonnaise som dip

FremgangsmÃ¥de:
Varm fiskefrikadellerne i ovnen i ca. 15 minutter ved 180 grader. Rens, skrÃ¦l og skÃ¦r rodfrugterne i mundrette stykker, og vend dem med olie samt salt og peber. Kom dem i et ovnfast fad eller pÃ¥ en bageplade med bagepapir, og bag dem i ca. 40 minutter ved 200 grader. Hak den bredbladede persille og sÃ¦t til side. Skyl agurken, halvÃ©r pÃ¥ langs og skÃ¦r hver halvdel i 1 cm tykke skiver.

Anretning:
SÃ¦t de lune fiskefrikadeller pÃ¥ spyd med agurkeskiverne, og anret pÃ¥ 4 tallerkener med de bagte rodfrugter og et godt drys hakket persille. ServÃ©r med en god dip.