

Fiskefrikadeller og fiskenugets med rugbrød, remoulade, snackgrønt og frugt

Tilberedningsvejledning

Torsdag:

Fiskefrikadeller og fiskenugets med rugbrød, remoulade, snackgrønt og frugt

3-rums bækkerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

Tallerknerne anvendes som tallerkner til børnene og til frugt og grønt. Tallerknerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

Fiskefrikadeller og fiskenugets med rugbrød, remoulade, snackgrønt og frugt

Pr. person:

50 g/1,5 skive rugbrød

40 g/1 stk. fiskefrikadeller med grøntsager

50 g/2 stk. fiske nuggets

200 g snackgrønt/frugt

28,75 g/ca. 1,5 spsk. remoulade (1 flaske remoulade til 8 personer)

Rugbrød

Optø brødet i bageposen i køleskabet eller ca. 5 timer ved stuetemperatur.

Tænd ovnen på 100 grader.

Bag brødet i bageposen i ca. 35-40 min ved 100°C. OBS: Den frosne bagepose kan være skrøbelig.

Afkøl let og læg rugbrødsskiverne på 3-rumsbakker.

Frugt og grønt

Skyl imens grøntsager og frugt. Afdryp dem, skær frugt og grønt ud, og læg grøntsagerne på sine egne tallerkner, og frugten i nogle andre dørslag, så de holdes adskilt. Frugten er børnenes dessert som serveres i slutningen af måltidet.

Grønt

Skær agurker og store gulerødder i stave, peberfrugter i både, store tomater i både mm.

Frugt

Skær bananer i 3-4 stykker med skræl, æbler og pærer i både, ananas og melon i gnavevenlige stykker mm.

Fiskefrikadeller og fiske nuggets

Hæv ovnvarmen til 210 grader og fordel imens fiske nuggets på bageplader med bagepapir, og fiskefrikadellerne nogle andre på bageplader med bagepapir.

Bag fiske nuggets og fiskefrikadellerne gennemvarme og let gyldne i 12-18 minutter i en almindelig husholdningsovn/10 minutter i en professionel konvektionsovn. Tag kernetemperaturen som stikprøve, de skal være minimum 75 grader, overfladen gylden og fedtglimsende.

Læg et passende antal (alt efter størrelsen på spisegrupperne) fiskefrikadeller og fiske nuggets på 3-rumsbakker, så de er klar til servering. Server med remoulade, som børnene selv kan tage, efter behov.