

Lunt solsikkerugbrød med æg, fiskefrikadeller, remoulade, snackgrønt og frugt

Tilberedningsvejledning

Torsdag

Lunt solsikkerugbrød med æg, fiskefrikadeller, remoulade, snackgrønt og frugt

3-rums bakkerne 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.

Pr. person:

60 g/2 skiver rugbrød

40 g/1 stk. fiskefrikadeller

28,75 g/ca. 1,5 spsk. remoulade (1 flaske remoulade pr. bordgruppe)

1 æg

200 g snackgrønt/frugt

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 grøn

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

Hæv ovnvarmen til 230 grader og fordel fiskefrikadellerne på bageplader med bagepapir.

Bag dem 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 fedtglinsende.

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

Se fotovejledning under Wraps med bolognese.