



Fiskeboller med poteter og gulrot

1 porsjon

- Fiskeboller (hermetikk / kjøpt på boks)
- 2-3 poteter
- 1 gulrot (raspes)
- Karripulver

Beregn cirka 6-7 fiskeboller per porsjon.

Fremgangsmåte:

- Hell laken fra hermetikkboksen over i en gryte, hold fiskebollene av i en skål ved siden av.
- Sett varme på gryten, og ha oppi fiskebollene når vannet så vidt begynner å boble. Skru ned varmen på platen til nesten minimum. Vannet skal ikke fosskoke, fiskebollene skal kun trekke (omtrent som når man lager pølser).
- La fiskebollene trekke i ca 10 minutter.

Serveres med 2-3 poteter, 1 raspet gulrot, og 0.5 dl hvit saus (se egen oppskrift). Ha oppå karri etter egen smak.

Næringsberegning per porsjon:

299 kcal, 2g fett, 54g karbohydrater (hvorav 15g sukker), 5.5g fiber, 18.5g protein, 1.8g salt.