



## Marineret bønnesalat

Vi serverer marineret bønnesalat sammen med kødsovs og kartoffelmos, som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 325 g gulerod
- 325 g grønne bønner
- 1 mellem rødløg (ca. 100 g)
- 1 spsk olivenolie
- 2 spsk æblecidereddike
- 1/4 tsk salt
- 1 knivspids friskkværnet peber

### Fremgangsmåde

Gulerødder skæres i stave og koges sammen med bønnerne i letsaltet vand. Grøntsagerne sættes derefter til afdrypning og afkøling.

Rødløg skæres i små tern.

Bland en marinade af olie, eddike, salt, peber.

Vend grøntsagerne med marinaden – lad det gerne trække minimum to timer inden servering.



Opskrift: Marineret bønnesalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (133 g)
Energi	1515 kJ	190 kJ	252 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	15,6 g	1,96 g	2,59 g
Mættede fedtsyrer	2,41 g	0,3 g	0,4 g
Monoumættede fedtsyrer	10,1 g	1,27 g	1,68 g
Polyumættede fedtsyrer	2,26 g	0,28 g	0,38 g
Kulhydrat, tilgængelig	33,7 g	4,24 g	5,62 g
Sukkerarter	29 g	3,65 g	4,83 g
Kostfibre	21,2 g	2,67 g	3,54 g
Protein	9,97 g	1,25 g	1,66 g
Salt, NaCl	2,11 g	0,27 g	0,35 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g