



Nordisk kartoffelsalat

Vi serverer nordisk kartoffelsalat sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer





Ingredienser

400 g kartoffel
1 lille løg (50 g)
1 fed hvidløg
200 g squash
200 g ærter, grønne
200 g hytteost, 4%
0,5 tsk salt
lidt peber
0,5 dl persille
1 spsk rapsolie

Fremgangsmåde

Kog kartoflerne, og skær dem i små tern.
Rens og findel grøntsagerne, og bland dem med kartoffeltern.
Vend hytteost, rapsolie, salt, peber og hakket persille i.



Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (179 g)
Energi	3533 kJ	328 kJ	589 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	24,7 g	2,3 g	4,12 g
Mættede fedtsyrer	6,78 g	0,63 g	1,13 g
Monoumættede fedtsyrer	9,28 g	0,86 g	1,55 g
Polyumættede fedtsyrer	6,61 g	0,61 g	1,1 g
Kulhydrat, tilgængelig	93,9 g	8,73 g	15,6 g
Sukkerarter	 20 g	1,86 g	3,33 g
Kostfibre	20,9 g	1,94 g	3,48 g
Protein	51 g	4,74 g	8,51 g
Salt, NaCl	4,83 g	0,45 g	0,81 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g