



## Rødbedesalat

Vi serverer rødbedesalat sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

630 g rødbeder (750 g med skræl)  
30 g pinjekerner  
25 g dijonsennep  
1½ spsk olie  
2 spsk balsamico  
2 fed hvidløg  
35 g hakket persille  
Salt, peber

### Fremgangsmåde

Kog rødbederne med skræl i 1 time i letsaltet vand.

Hæld det kogende vand fra og hæld koldt vand over rødbederne. Smut herefter skrællen af rødbederne, og riv dem groft.

Rist pinjekernerne på en tør pande, til de er gyldne.

Rør en marinade af olie, sennep, hvidløg, salt og peber, samt halvdelen af persillen.

Vend det hele sammen og drys med persille og pinjekerner.



Opskrift: Rødbedesalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (130 g)
Energi	3384 kJ	435 kJ	564 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	46,1 g	5,92 g	7,69 g
Mættede fedtsyrer	2,53 g	0,33 g	0,42 g
Monoumættede fedtsyrer	6,92 g	0,89 g	1,15 g
Polyumættede fedtsyrer	12,3 g	1,58 g	2,05 g
Kulhydrat, tilgængelig	70,7 g	9,07 g	11,8 g
Sukkerarter	61,6 g	7,92 g	10,3 g
Kostfibre	17,6 g	2,26 g	2,93 g
Protein	18,7 g	2,4 g	3,11 g
Salt, NaCl	0,78 g	0,1 g	0,13 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g