



## Spidskålssalat med tomat og peanuts

Spidskålssalat med tomat og peanuts serveres sammen med fiskegratin som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

350 g spidskål  
400 g tomat (4 mellem)  
50 g rødløg (1 lille)  
2 spsk persille  
1 spsk olie  
1 spsk hvidvinseddike  
½ tsk salt  
60 g peanuts

### Fremgangsmåde

Spidskål snittes fint.

Tomater og rødløg skæres i både.

Læg spidskål, tomater og rødløg i et fad.

Rør persille, olie, eddike og salt til en marinade og hæld den over salaten.

Drys med peanuts inden servering.



Opskrift: Spidskålssalat med tomat og peanuts

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (149 g)
Energi	2980 kJ	333 kJ	497 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	47,8 g	5,34 g	7,97 g
Mættede fedtsyrer	6,93 g	0,77 g	1,15 g
Monoumættede fedtsyrer	15 g	1,68 g	2,5 g
Polyumættede fedtsyrer	9,41 g	1,05 g	1,57 g
Kulhydrat, tilgængelig	36,2 g	4,04 g	6,03 g
Sukkerarter	15,8 g	1,76 g	2,63 g
Kostfibre	18 g	2,01 g	3 g
Protein	25,8 g	2,88 g	4,3 g
Salt, NaCl	4,03 g	0,45 g	0,67 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g