



Waldorfsalat

Vi serverer waldorfsalat sammen med forloren and, rødkålssalat, kartofler og brun sovs som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 2 dl ylette
- 65 g knoldselleri
- 70 g æble
- 20 g vindrue
- 15 g valnødder
- 1 tsk citronsaft

Tip!

I stedet for ylette kan du bruge yoghurt naturel.

Fremgangsmåde

Ylette hældes op i et kaffefilter til afdrypning i ca. ½ - 1 time. Vallen kasseres.

Knoldselleri renses og rives groft.

Skræl æblet, og skær det i tern.

Vindruerne halveres og udstenes.





Hak valnødderne groft.

Den drænede ylette vendes over i en skål, citronsaft tilsættes, og øvrige ingredienserne blandes i (hold lidt nødder og vindruer tilbage til pynt)

Pynt salaten med de resterende nødder og druer.



Opskrift: Waldorfsalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (62 g)
Energi	1170 kJ	313 kJ	195 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	13,1 g	3,52 g	2,19 g
Mættede fedtsyrer	3,21 g	0,86 g	0,54 g
Monoumættede fedtsyrer	2,62 g	0,7 g	0,44 g
Polyumættede fedtsyrer	6,98 g	1,87 g	1,16 g
Kulhydrat, tilgængelig	23,4 g	6,28 g	3,91 g
Sukkerarter	16,8 g	4,49 g	2,79 g
Kostfibre	3,83 g	1,03 g	0,64 g
Protein	15 g	4,03 g	2,51 g
Salt, NaCl	 0,2 g	0,054 g	0,034 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g