



Bagt kartoffelmos med persillerødder

Vi serverer bagt kartoffelmos med persillerødder sammen med gullasch med linser som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 650 g bagekartoffel
- 300 g persillerod
- 1 stk grøntsagsbouillon
- 1 ½ dl hakket persille
- 1 tsk salt
- 1 knivspids peber

Tip!

I stedet for persillerødder kan du også bruge fx pastinak, knoldselleri eller gulerødder. Er fryseegnet

Fremgangsmåde

Skræl eller vask bagekartoflerne grundigt.

Kartofler og persillerødder skæres i store stykker og koges til de er helt møre i vand med bouillon.

Hæld kogevandet fra og mos blandingen groft.

Tilsæt persille

Smag til med salt, peber

Bag mosen i ovnen ved 180 °C varmluft i ca. 30 min.

Opskrift: Bagt kartoffelmos med persillerødder

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (164 g)
Energi	3077 kJ	313 kJ	513 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	4,48 g	0,46 g	0,75 g
Mættede fedtsyrer	1,06 g	0,11 g	0,18 g
Monoumættede fedtsyrer	0,3 g	0,03 g	0,05 g
Polyumættede fedtsyrer	2,33 g	0,24 g	0,39 g
Kulhydrat, tilgængelig	138 g	14 g	23 g
Sukkerarter	3,43 g	0,35 g	0,57 g
Kostfibre	22,8 g	2,32 g	3,81 g
Protein	22,4 g	2,28 g	3,74 g
Salt, NaCl	6,33 g	0,64 g	1,06 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g