



Kartoffelmos

Vi serverer kartoffelmos til kødsovs og marineret bønnesalat, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 1,1 kg bagekartoffel
- 1 dl minimælk
- ½ tsk salt
- 1 knivspids peber

Fremgangsmåde

- Skær skrællede/skyllede kartofler i mindre stykker, og kog dem helt møre.
- Afdryp og mos kartoflerne groft.
- Rør mosen til passende konsistens med varmet minimælk.
- Tilsæt salt og peber.



Opskrift: Kartoffelmos

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (201 g)
Energi	3955 kJ	329 kJ	659 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	3,8 g	0,32 g	0,63 g
Mættede fedtsyrer	1,5 g	0,12 g	0,25 g
Monoumættede fedtsyrer	0,1 g	0,008 g	0,017 g
Polyumættede fedtsyrer	2,2 g	0,18 g	0,37 g
Kulhydrat, tilgængelig	190 g	15,8 g	31,6 g
Sukkerarter	4,75 g	0,39 g	0,79 g
Kostfibre	15,4 g	1,28 g	2,57 g
Protein	27,7 g	2,3 g	4,62 g
Salt, NaCl	3,2 g	0,27 g	0,53 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g