



Linsesalat med belugalinser

6 personer

Ingredienser

60 g beluga linser
1 dl couscous
500 g cherytomat
75 g bladselleri, rå
40 g forårsløg, rå
40 g græskarkerner
2 spsk rapsolie
1 spsk æblecidereddike
0,5 dl citronsaft, friskpresset
30 g persille, rå
0,25 tsk salt
0,4 tsk peber, sort

Fremgangsmåde

Kog belugalinserne efter anvisningen på pakken.

Snit grøntsagerne i små tern.

Lav en dressing af rapsolie, æblecidereddike, citronsaft og salt. og lad det trække med linserne i 15 min. Bland alle ingredienserne.

Opskrift: Linsesalat med belugalinser

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (152 g)
Energi	4518 kJ	495 kJ	753 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	49,3 g	5,4 g	8,22 g
Mættede fedtsyrer	5,34 g	0,59 g	0,89 g
Monoumættede fedtsyrer	22,2 g	2,44 g	3,71 g
Polyumættede fedtsyrer	17 g	1,86 g	2,83 g
Kulhydrat, tilgængelig	103 g	11,3 g	17,1 g
Sukkerarter	17 g	1,86 g	2,83 g
Kostfibre	27,1 g	2,97 g	4,52 g
Protein	42,7 g	4,68 g	7,12 g
Salt, NaCl	1,75 g	0,19 g	0,29 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g