



Spidskålssalat med dild

Vi serverer spidskålssalat med dild sammen med fiskelasagne, som aftensmåltid

6 personer





Ingredienser

- 400 g spidskål
- 200 g grønne ærter
- 1 dl frisk dild
- 100 g ylette
- 1 tsk sennep
- 1 tsk sukker
- ½ tsk salt
- 1 knivspids peber - gerne friskkværnet

Fremgangsmåde

- Snit spidskål fint.
- Tø ærterne op eller brug friskbælgede.
- Hak dild fint.
- Lav en dressing af ylette, sennep, dild, sukker, salt og peber.
- Vend spidskål og ærter i.

Opskrift: Spidskålssalat med dild

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (122 g)
Energi	1474 kJ	202 kJ	246 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	5,14 g	0,7 g	0,86 g
Mættede fedtsyrer	1,62 g	0,22 g	0,27 g
Monoumættede fedtsyrer	0,79 g	0,11 g	0,13 g
Polyumættede fedtsyrer	1,48 g	0,2 g	0,25 g
Kulhydrat, tilgængelig	40 g	5,48 g	6,67 g
Sukkerarter	 20,5 g	2,81 g	3,41 g
Kostfibre	17,5 g	2,4 g	2,91 g
Protein	27,9 g	3,82 g	4,65 g
Salt, NaCl	3,58 g	0,49 g	0,6 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g