



Remouladesovs

Vi serverer remouladesovs som tilbehør til tunfrikadeller som frokostmåltid, samt som tilbehør til fiskefrikadeller som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

3 dl yoghurt naturel
1 spsk mayonnaise
1/4 tsk gurkemeje
1/2 tsk karry, pulver
30 g kapers
60 g asier
75 g løg
45 g æble (1 lille)
1 spsk æblecidereddike
1/2 tsk sukker
salt, peber

Fremgangsmåde

Bland yoghurt og mayonnaise med karry og gurkemeje.
Hak kapers og asier og løget fint. Skær æblet i små tern.
Bland alle ingredienserne sammen.
Smag saucen til med æblecidereddike, sukker, salt og peber.

Tip!

I stedet for yoghurt naturel kan du fx bruge ylette eller græsk yoghurt 0,2 %



Opskrift: Remouladesovs

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (91 g)
Energi	1744 kJ	321 kJ	291 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	23,3 g	4,29 g	3,88 g
Mættede fedtsyrer	8,11 g	1,49 g	1,35 g
Monoumættede fedtsyrer	9,29 g	1,71 g	1,55 g
Polyumættede fedtsyrer	4,22 g	0,78 g	0,7 g
Kulhydrat, tilgængelig	35,7 g	6,57 g	5,95 g
Sukkerarter	29 g	5,34 g	4,83 g
Kostfibre	4,2 g	0,77 g	0,7 g
Protein	14,1 g	2,6 g	2,35 g
Salt, NaCl	1,03 g	0,19 g	0,17 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g