



Sommersild

Vi serverer sommersild sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

- ½ dl græsk yoghurt, 2%
- 1 spsk mayonnaise
- 2 tsk dild
- 1½ spsk purløg
- 1 lille æg
- 60 g forårsløg
- 60 g radise
- 45 g fennikel
- 150 g marinerede sild
- 2 spsk karse

Fremgangsmåde

Græsk yoghurt, mayonnaise, dild og purløg røres til en dressing.

Smag til med salt og peber.

Skær silden i små stykker.

Hak æg, forårsløg, fennikel og radiser fint - brug evt. en minihakker/foodprocessor.











Det hele røres sammen, og pyntes med karse.

Tip!

I stedet for græsk yoghurt kan du fx bruge skyr, kvark eller fromage frais. Retten kan opbevares ca 3 dage i køleskabet.



Opskrift: Sommersild

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (72 g)
Energi	2720 kJ	633 kJ	453 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	42,4 g	9,87 g	7,07 g
Mættede fedtsyrer	 8,46 g	1,97 g	1,41 g
Monoumættede fedtsyrer	 20,5 g	4,78 g	3,42 g
Polyumættede fedtsyrer	 9,11 g	2,12 g	1,52 g
Kulhydrat, tilgængelig	35,7 g	8,31 g	5,95 g
Sukkerarter	 35,3 g	8,2 g	5,88 g
Kostfibre	 3,45 g	0,8 g	0,57 g
Protein	30,5 g	7,09 g	5,08 g
Salt, NaCl	 4,96 g	1,15 g	0,83 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g