



Grillede grøntsager

Vi serverer grillede grøntsager som tilbehør til kyllingebryst m. lime og kartoffelbåde m. krydderurter som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 10 g persille
- 300 g rød peberfrugt
- 200 g tomat
- 300 g løg
- 75 g salatter, max 17% fedt
- ½ dl citronsaft
- 2 tsk olivenolie
- 2 tsk oregano
- ½ tsk salt

Fremgangsmåde

- Persillen skylles og hakkes.
- Skyl peberfrugterne og skær dem i strimler.
- Vask tomaterne og skær dem i både
- Rens løgene og skær dem i ringe.
- Vend persille og grøntsager sammen med de øvrige ingredienser i en skål og fordel dem i et ovnfast fad.
- Tilbered grøntsagerne i ovn ved 165 °C varmluft i ca. 20 - 30 minutter.
- Grøntsagerne kan også pakkes i stanniol og tilberedes på grill

Tip!

Du kan også grille andre grøntsager fx squash eller aubergine.



Opskrift: Grillede grøntsager

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (156 g)
Energi	2288 kJ	245 kJ	381 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	24,7 g	2,65 g	4,12 g
Mættede fedtsyrer	10,2 g	1,1 g	1,71 g
Monoumættede fedtsyrer	6,74 g	0,72 g	1,12 g
Polyumættede fedtsyrer	2,46 g	0,26 g	0,41 g
Kulhydrat, tilgængelig	50,8 g	5,44 g	8,46 g
Sukkerarter	35,6 g	3,82 g	5,94 g
Kostfibre	15,6 g	1,67 g	2,59 g
Protein	22,2 g	2,37 g	3,7 g
Salt, NaCl	5,32 g	0,57 g	0,89 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g