



Karrysalat

Vi serverer karrysalat sammen med marineret sild, og andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

100 g græsk yoghurt
1 spsk mayonnaise, let
1 hårdkogt æg
30 g løg
30 g syltede agurker
30 g æble
Karry og gurkemeje efter smag
Salt, peber











Fremgangsmåde

Æg, løg, æble og drueagurk hakkes fint.
Rør græsk yoghurt med mayonnaise.
Vend de finthakkede grøntsager og frugt i.
Smag til med salt, peber, karry og gurkemeje.
Pynt evt. med tomat, karse eller lignende.

Tip!

I stedet for græsk yoghurt kan du bruge fx skyr, kvark eller fromage frais.

Opskrift: Karrysalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (44 g)
Energi	1095 kJ	414 kJ	182 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	15,4 g	5,82 g	2,56 g
Mættede fedtsyrer	 3,52 g	1,33 g	0,59 g
Monoumættede fedtsyrer	 6,57 g	2,49 g	1,1 g
Polyumættede fedtsyrer	 3,71 g	1,4 g	0,62 g
Kulhydrat, tilgængelig	11,8 g	4,46 g	1,96 g
Sukkerarter	 8,39 g	3,17 g	1,4 g
Kostfibre	 1,62 g	0,61 g	0,27 g
Protein	18,5 g	7,01 g	3,09 g
Salt, NaCl	 0,4 g	0,15 g	0,067 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g