



Bagt kartoffelmos med persillerødder

Vi serverer bagt kartoffelmos med persillerødder sammen med gullasch som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

900 g bagekartoffel
300 g persillerod
1 stk grøntsagsbouillon
1,5 dl hakket persille
Salt, peber

Tip!

I stedet for persillerødder kan du også bruge fx pastinak, knoldselleri eller gulerødder. Er fryseegnet

Fremgangsmåde

Skræl eller vask bagekartoflerne grundigt.

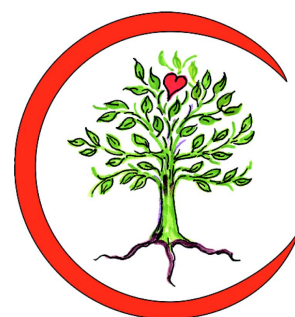
Kartofler og persillerødder skæres i store stykker og koges til de er helt møre i vand med bouillon.

Hæld det meste af kogevandet fra og mos blandingen groft.

Tilsæt persille

Smag til med salt, peber

Bag mosen i ovnen ved 180 °C varmluft i ca. 30 min.



Opskrift: Bagt kartoffelmos med persillerødder

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (205 g)
Energi	3937 kJ	321 kJ	656 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	5,23 g	0,43 g	0,87 g
Mættede fedtsyrer	1,31 g	0,11 g	0,22 g
Monoumættede fedtsyrer	0,3 g	0,024 g	0,05 g
Polyumættede fedtsyrer	2,83 g	0,23 g	0,47 g
Kulhydrat, tilgængelig	180 g	14,7 g	30 g
Sukkerarter	3,43 g	0,28 g	0,57 g
Kostfibre	26,3 g	2,14 g	4,38 g
Protein	27,9 g	2,27 g	4,65 g
Salt, NaCl	0,16 g	0,013 g	0,026 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g

