



## Rødbede-sellerisalat

Vi serverer rødbede-sellerisalat sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

400 g knoldselleri  
200 g rødbeder  
1 spsk olivenolie  
2 spsk citronsaft  
2 spsk rødvinseddike  
2 spsk persille  
1 mellem æble (100 g)  
Salt, peber

### Fremgangsmåde




Rens selleri og rødbede og skær dem i lange stave. Steg stavene i olien i en dyb pande i 15 min.

Kom citronsaft og rødvinseddike ved, og vend forsigtig rundt.

Lad det stå og trække, mens det køler ned.

Vend persille i rodfrugterne sammen med salt og peber, og til sidst æblestykkerne.

## Opskrift: Rødbede-sellerisalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (130 g)
Energi	1929 kJ	248 kJ	322 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	15,7 g	2,02 g	2,61 g
Mættede fedtsyrer	2,09 g	0,27 g	0,35 g
Monoumættede fedtsyrer	10,3 g	1,33 g	1,72 g
Polyumættede fedtsyrer	2,23 g	0,29 g	0,37 g
Kulhydrat, tilgængelig	61,5 g	7,91 g	10,3 g
Sukkerarter	33,6 g	4,32 g	5,6 g
Kostfibre	14,4 g	1,85 g	2,39 g
Protein	9,96 g	1,28 g	1,66 g
Salt, NaCl	0,24 g	0,03 g	0,039 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g