



## Kold grøn sovs med spinat

Vi serverer kold grøn sovs med spinat, sammen med røget makrel og gulerod, som frokostret.

6 personer

### Ingredienser

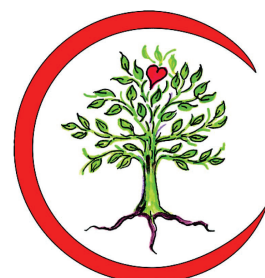
150 g hakket spinat fra frost  
1 spsk dild  
10 g løg  
1 spsk dijonsennep  
1 fed hvidløg  
150 g ylette 1,5%,  
Salt, peber

### Fremgangsmåde





Lad spinaten tøj og dræn den for væske.  
Hak dild, hvidløg og løg.  
Rør alle ingredienser sammen.  
Smag til med salt og peber.

#### Tip!

I stedet for ylette kan du fx bruge skyr eller yoghurt naturel.



Opskrift: Kold grøn sovs med spinat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (54 g)
Energi	558 kJ	172 kJ	93,1 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	4,27 g	1,31 g	0,71 g
Mættede fedtsyrer	1,88 g	0,58 g	0,31 g
Monoumættede fedtsyrer	0,95 g	0,29 g	0,16 g
Polyumættede fedtsyrer	0,7 g	0,21 g	0,12 g
Kulhydrat, tilgængelig	8,86 g	2,72 g	1,48 g
Sukkerarter	 6,16 g	1,89 g	1,03 g
Kostfibre	3,48 g	1,07 g	0,58 g
Protein	13,1 g	4,02 g	2,18 g
Salt, NaCl	0,32 g	0,098 g	0,053 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g