



## Stegte kartofler

Vi serverer stegte kartofler sammen med fiskefrikadeller og lynstegte grøntsager som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 1,1 kg små nemme kartofler
- 2 spsk rapsolie
- 1 tsk salt
- ½ tsk peber

### Fremgangsmåde

- Kartoflerne skylles, og skæres herefter i halve.
- De blandes med olie, salt og peber direkte i et ildfast fad.
- Steges i ovnen i ca. 30 min. ved 200° varmluft.

#### Tip!

I stedet for olie, salt og peber, kan kartoflerne vendes i pesto.



Opskrift: Stegte kartofler

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (189 g)
Energi	4978 kJ	439 kJ	830 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	38 g	3,35 g	6,34 g
Mættede fedtsyrer	1,85 g	0,16 g	0,31 g
Monoumættede fedtsyrer	15,2 g	1,34 g	2,53 g
Polyumættede fedtsyrer	10,8 g	0,95 g	1,8 g
Kulhydrat, tilgængelig	199 g	17,5 g	33,1 g
Sukkerarter	11 g	0,97 g	1,83 g
Kostfibre	16,9 g	1,49 g	2,82 g
Protein	22,2 g	1,95 g	3,69 g
Salt, NaCl	6,37 g	0,56 g	1,06 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g