



Sildesalat

Vi serverer sildesalat sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

50 g løg
60 g æble
30 g bladselleri
55 g gulerod
30 g asier, syltede
150 g sild, marinerede
100 g ylette
4 g sennep dijon
0,25 tsk karry

Fremgangsmåde




Ylette, sennep og karry blandes sammen.

Skær løg, æble, bladselleri og asier i tern, og gulerod og sild i tynde skiver.

Bland de øvrige ingredienser i dressingen, og smag til med salt og peber.

Tip!

I stedet for ylette kan du fx bruge yoghurt naturel, tykmælk eller ymer.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (80 g)
Energi	2399 kJ	500 kJ	400 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	28,3 g	5,9 g	4,71 g
Mættede fedtsyrer	7,18 g	1,5 g	1,2 g
Monoumættede fedtsyrer	13,3 g	2,78 g	2,22 g
Polyumættede fedtsyrer	5,24 g	1,09 g	0,87 g
Kulhydrat, tilgængelig	51,6 g	10,8 g	8,6 g
Sukkerarter	50 g	10,4 g	8,34 g
Kostfibre	4,74 g	0,99 g	0,79 g
Protein	25,8 g	5,37 g	4,29 g
Salt, NaCl	5,22 g	1,09 g	0,87 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g