



Torskerognsalat

6 personer

Ingredienser

300 g torskerogn
200 g creme fraiche, 5%
50 g rødløg
2 spsk purløg

Fremgangsmåde

Torskerognen moses med en gaffel og blandes med skyr og fintsnittede løg og purløg.

Tip!

Tilsæt andre grøntsager afhængig af årstiden fx. peberfrugt, agurk eller radiser. Torskerogn kan ombyttes med andet tilberedt fisk fx. tun, torsk, laks, eller makrel.

Opskrift: Torskerognsalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (93 g)
Energi	1917 kJ	345 kJ	320 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	19,4 g	3,49 g	3,23 g
Mættede fedtsyrer	7,35 g	1,32 g	1,23 g
Monoumættede fedtsyrer	4,56 g	0,82 g	0,76 g
Polyumættede fedtsyrer	3,47 g	0,62 g	0,58 g
Kulhydrat, tilgængelig	19,5 g	3,51 g	3,25 g
Sukkerarter	8,6 g	1,55 g	1,43 g
Kostfibre	1,13 g	0,2 g	0,19 g
Protein	46,5 g	8,37 g	7,75 g
Salt, NaCl	4,13 g	0,74 g	0,69 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g