



Broccolisalat med mango

Vi serverer broccolisalat sammen med krydderbøf og kartoffelsalat som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

350 g broccoli (1 mellem)
3-4 forårsløg (ca 70 g)
200 g mango i tern
1 dl mandel (50 g)
2 tsk brun farin
2 tsk karry, pulver
salt
1 g peber, sort
1½ spsk olie, ukendt type, Ukendt producent
1½ spsk limesaft

Fremgangsmåde

Skyl broccolien og skær den i mindre stykker. Kom buketterne i kogende vand i 30 sekunder, og køl dem af.

Skær forårsløg i skiver.

Bland broccoli, mango, forårsløg, og mandler.

Bland en dressing af brun farin, karry, limesaft, olie, og smag til med salt og peber. Vend dressingen i salaten.



Opskrift: Broccolisalat med mango

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (121 g)
Energi	3391 kJ	467 kJ	565 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	43,7 g	6,01 g	7,28 g
Mættede fedtsyrer	2,21 g	0,3 g	0,37 g
Monoumættede fedtsyrer	14,2 g	1,95 g	2,36 g
Polyumættede fedtsyrer	4,8 g	0,66 g	0,8 g
Kulhydrat, tilgængelig	62,3 g	8,58 g	10,4 g
Sukkerarter	34,1 g	4,7 g	5,69 g
Kostfibre	23,2 g	3,19 g	3,87 g
Protein	31,8 g	4,38 g	5,3 g
Salt, NaCl	0,44 g	0,06 g	0,073 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g

