



## Krydret kartoffel-bønnesalat

Vi serverer krydret kartoffel-bønnesalat, sammen med andre småretter, som en del af et frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 350 g kartofler
- 100 g grønne bønner
- 100 g løg (1 mellem)
- 150 g rød peberfrugt (1 mellem)
- 75 g butterbeans
- 75 g kidney beans
- 10 g persille

### Ingredienser, marinade

- 4 tsk olivenolie
- 2 spsk æblecidereddike
- 1 spsk citronsaft
- 2 tsk sur & sød chili sauce
- 2 tsk soya sauce
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk salt

### Fremgangsmåde

Kog kartoflerne og lad dem køle helt af.

Kog de grønne bønner i letsaltet vand. Lad dem køle af og skær dem herefter i mindre stykker

De kogte kartofler skæres i skiver.

Løg og peberfrugt skæres i tern og blandes med kartoflerne, bønner og persille.

Rør marinaden sammen og vend den sammen med grøntsager.

### Tip!

Du kan evt. nøjes med kun én slags bønner, eller erstatte bønner med kikærter.



Opskrift: Krydret kartoffel-bønnesalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (158 g)
Energi	3376 kJ	356 kJ	563 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	20,9 g	2,21 g	3,49 g
Mættede fedtsyrer	2,95 g	0,31 g	0,49 g
Monoumættede fedtsyrer	13,5 g	1,42 g	2,25 g
Polyumættede fedtsyrer	2,61 g	0,28 g	0,43 g
Kulhydrat, tilgængelig	115 g	12,1 g	19,1 g
Sukkerarter	19 g	2,01 g	3,17 g
Kostfibre	26,6 g	2,81 g	4,44 g
Protein	25,3 g	2,67 g	4,22 g
Salt, NaCl	8,68 g	0,92 g	1,45 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g