



Linsesalat

Vi serverer linsesalat i en fuldkornswrap sammen med broccolipesto til frokost, sammen med andre småretter.

6 personer

Ingredienser

- 75 g grønne linser
- 2 spsk rapsolie
- 165 g gulerod
- 210 g squash (ca 1 lille)
- 3 små løg
- 3 store tomater
- 1½ spsk æblecidereddike
- 1½ tsk timian, tørret
- ½ tsk salt
- Sort peber
- 3 stk tortillas fuldkornswraps

Fremgangsmåde

Kog linserne efter anvisningen på pakken.

Skær gulerødder i skrå skiver, squash i tern, løg og tomater i både.

Sauter gulerødderne i rapsolie i en dyb pande/wok, så de stadigvæk har bid.

Tilsæt derefter de øvrige ingredienser inkl. linser, og varm det rigtig godt igennem.

Smag til med salt og peber.






Fordel fyldet i en halv fuldkornswrap.

Tip!

Du kan også bruge linsesalaten som tilbehør til kød, eller som et mellemmåltid.



Opskrift: Linsesalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (205 g)
Energi	5465 kJ	445 kJ	911 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	41,7 g	3,4 g	6,95 g
Mættede fedtsyrer	5,05 g	0,41 g	0,84 g
Monoumættede fedtsyrer	18,8 g	1,53 g	3,14 g
Polyumættede fedtsyrer	12 g	0,98 g	2,01 g
Kulhydrat, tilgængelig	167 g	13,6 g	27,8 g
Sukkerarter	 34 g	2,77 g	5,67 g
Kostfibre	40,4 g	3,29 g	6,74 g
Protein	46,8 g	3,81 g	7,8 g
Salt, NaCl	 6,47 g	0,53 g	1,08 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g