



Brun sauce

Vi serverer brun sauce til forloren and m. kartofler, waldorfsalat og krydret rødkål, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

20 g boullion (terning eller pulver)

½ liter vand

25 g hvedemel

1 dl vand

½ tsk ribsgele

kulør

salt og peber

Fremgangsmåde

Opløs boullionen i ½ liter kogende vand.

Pisk en meljævning af mel og 1 dl vand.

Kog boullionen op og jævn med meljævningen til passende konsistens.

Tilsæt kulør og smag til med salt og peber.

Tilsæt ribsgele og evt. væde fra rødkål.

Tip!

Brug evt. andre krydderier i stedet for ribsgele og væde fra rødkål.



Opskrift: Brun sauce

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (109 g)
Energi	683 kJ	104 kJ	114 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	4,43 g	0,68 g	0,74 g
Mættede fedtsyrer	1,95 g	0,3 g	0,33 g
Monoumættede fedtsyrer	▲ 0,05 g	0,008 g	0,008 g
Polyumættede fedtsyrer	▲ 0,62 g	0,094 g	0,1 g
Kulhydrat, tilgængelig	23,9 g	3,65 g	3,98 g
Sukkerarter	▲ 1,29 g	0,2 g	0,22 g
Kostfibre	▲ 1,25 g	0,19 g	0,21 g
Protein	4,91 g	0,75 g	0,82 g
Salt, NaCl	9,22 g	1,41 g	1,54 g
Alkohol	▲ 0 g	0 g	0 g