



Dilldressing

Vi serverer dilldressing sammen med krydret stegt laks og kartoffel/rodfrugtfad som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 1 dl kvark
- 2 dl ylette
- ½ spsk dild
- ½ spsk persille
- ½ spsk purløg
- ½ spsk sukker
- 1 tsk citronsaft
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber

Fremgangsmåde

Hak dild, purløg og persille fint. (Hvis du bruger krydderurter fra frost, skal de optøs inden.)

Bland det med kvark og ylette.





Tilsæt citronsaft, sukker, salt og peber.

Tip!

I stedet for kvark og ylette kan du bruge de surmælksprodukter du godt kan lide.



Opskrift: Dilldressing

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (53 g)
Energi	863 kJ	273 kJ	144 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	4,06 g	1,29 g	0,68 g
Mættede fedtsyrer	2,93 g	0,93 g	0,49 g
Monoumættede fedtsyrer	1,06 g	0,34 g	0,18 g
Polyumættede fedtsyrer	0,2 g	0,064 g	0,033 g
Kulhydrat, tilgængelig	17,5 g	5,53 g	2,91 g
Sukkerarter	 13,5 g	4,26 g	2,24 g
Kostfibre	0,2 g	0,062 g	0,033 g
Protein	24,5 g	7,74 g	4,08 g
Salt, NaCl	0,61 g	0,19 g	0,1 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g