



## Kartoffelsalat

Vi serverer kartoffelsalat som tilbehør til krydderbøf og broccolisalat m. mango, som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 2 dl ylette naturel
- 2 dl kvark, 5+
- 2 spsk mayonnaise
- 1 lille løg (50 g)
- 1 tsk sennep, grov (5 g)
- ½ tsk karry
- 1 tsk salt
- 2 tsk sukker
- peber, sort
- 800 g kogte kolde kartofler
- 2 spsk purløg
- 1 mellemstor tomat (100 g)

### Fremgangsmåde

- Bland ylette, kvark og mayonnaise sammen.
- Tilføj hakket løg, sennep, karry, salt, peber og sukker.
- Skær de kogte kartofler i skiver og vend dem forsigtigt i dressingen.
- Pynt kartoffelsalaten med tomat og purløg.



## Opskrift: Kartoffelsalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (235 g)
Energi	5052 kJ	358 kJ	842 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	30,8 g	2,18 g	5,13 g
Mættede fedtsyrer	5,98 g	0,42 g	1 g
Monoumættede fedtsyrer	14 g	1 g	2,34 g
Polyumættede fedtsyrer	9,37 g	0,66 g	1,56 g
Kulhydrat, tilgængelig	169 g	12 g	28,2 g
Sukkerarter	35,8 g	2,54 g	5,97 g
Kostfibre	14,2 g	1 g	2,36 g
Protein	54,2 g	3,84 g	9,03 g
Salt, NaCl	8,19 g	0,58 g	1,37 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g