



## Lynstegte grøntsager

Vi serverer lynstegte grøntsager, sammen med andre småretter, som frokostmåltid, samt som tilbehør til fiskefrikadeller som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

375 g hvidkål  
170 g gulerod  
170 g porre  
1 tsk karry  
2 spsk rapsolie  
100 g ærter fra frost

### Fremgangsmåde

Hvidkål snittes fint, gulerødder rives groft, og porre skæres i tynde skiver.  
Bland ovenstående grøntsager med olie og karry og kom det i et ildfast fad.  
Steg grøntsagerne i ovnen ved 175° varmluft i 15 minutter.  
Pynt med optøede ærter.

#### Tip!

Retten kan laves med alle typer kål og rodfrugter.



Opskrift: Lynstegte grøntsager

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (141 g)
Energi	2343 kJ	278 kJ	391 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	30,1 g	3,57 g	5,02 g
Mættede fedtsyrer	2,32 g	0,28 g	0,39 g
Monoumættede fedtsyrer	15,1 g	1,79 g	2,52 g
Polyumættede fedtsyrer	10,5 g	1,24 g	1,75 g
Kulhydrat, tilgængelig	46,4 g	5,5 g	7,74 g
Sukkerarter	31,2 g	3,7 g	5,21 g
Kostfibre	22,7 g	2,69 g	3,78 g
Protein	15,3 g	1,81 g	2,55 g
Salt, NaCl	0,39 g	0,046 g	0,065 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g