



## Grønærter og gulerødder

Vi serverer grønærter og gulerødder sammen med gulerodskarbonade og kartofler som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser




500 g gulerod  
350 g ærter, grønne  
3 spsk persille  
3 dl vand  
2 spsk hvedemel  
0,5 tsk salt

### Fremgangsmåde

Skær gulerødder i små tern, og kog gulerødderne i letsaltet vand i ca. 5 min. Hæld ærterne i gryden og kog videre i 2 min.

Lav en meljævning og hæld i gryden med gulerødder og ærter. Jævn saucen under konstant omrøring.

Tilsæt persille og smag til med salt og peber.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (196 g)
Energi	2049 kJ	174 kJ	341 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	4,8 g	0,41 g	0,8 g
Mættede fedtsyrer	0,9 g	0,076 g	0,15 g
Monoumættede fedtsyrer	0,036 g	0,003 g	0,006 g
Polyumættede fedtsyrer	2,56 g	0,22 g	0,43 g
Kulhydrat, tilgængelig	67,2 g	5,71 g	11,2 g
Sukkerarter	47,1 g	4 g	7,85 g
Kostfibre	36 g	3,06 g	6,01 g
Protein	26,1 g	2,22 g	4,35 g
Salt, NaCl	3,97 g	0,34 g	0,66 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g