



Karrysalat

Vi serverer karrysalat sammen med marineret sild, og andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 100 g græsk yoghurt
- 1 spsk mayonnaise
- 1 hårdkogt æg
- 25 g løg
- 30 g syltede agurker
- 25 g æble
- ½ tsk karry
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber

Fremgangsmåde

- Æg, løg, æble og drueagurk hakkes i små tern
- Rør græsk yoghurt med mayonnaise.
- Vend de finthakkede grøntsager og frugt i.
- Kom salt, peber og karry i.

Tip!

I stedet for græsk yoghurt kan du bruge fx skyr.



Opskrift: Karrysalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (43 g)
Energi	1226 kJ	479 kJ	204 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	19,6 g	7,66 g	3,27 g
Mættede fedtsyrer	3,85 g	1,5 g	0,64 g
Monoumættede fedtsyrer	9,04 g	3,53 g	1,51 g
Polyumættede fedtsyrer	4,89 g	1,91 g	0,82 g
Kulhydrat, tilgængelig	10,1 g	3,95 g	1,68 g
Sukkerarter	7,7 g	3,01 g	1,28 g
Kostfibre	1,81 g	0,71 g	0,3 g
Protein	18,7 g	7,29 g	3,11 g
Salt, NaCl	0,74 g	0,29 g	0,12 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g