



Ørredsalat

6 personer

Ingredienser

200 g ørred, røget
120 g æble
40 g rødløg
30 g agurk
15 g sennep, grov
3 spsk kvark, 5+
3 tsk citronsaft








Fremgangsmåde

Bland en dressing af sennep, kvark og citron. Skær ørred, æbler, rødløg i tern. Skær den våde midten ud af agurken og kasser den. Snit resten af agurken i små tern. Bland det hele sammen.

Tip!

Server den på en rugbrødsmad til en god frokost og medbring resterne på madpakke fx i en sandwich eller en pita.

Opskrift: Ørredsalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (78 g)
Energi	1764 kJ	379 kJ	294 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	15,9 g	3,42 g	2,65 g
Mættede fedtsyrer	 2,88 g	0,62 g	0,48 g
Monoumættede fedtsyrer	 5,53 g	1,19 g	0,92 g
Polyumættede fedtsyrer	 4,7 g	1,01 g	0,78 g
Kulhydrat, tilgængelig	21 g	4,51 g	3,49 g
Sukkerarter	17,4 g	3,74 g	2,89 g
Kostfibre	 3,65 g	0,78 g	0,61 g
Protein	46,8 g	10,1 g	7,81 g
Salt, NaCl	0,87 g	0,19 g	0,15 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g