



Græsk pastasalat

Vi serverer græsk pastasalat sammen med andre småretter som frokostret.

6 personer

Ingredienser

200 g pasta, skruer
200 g squash
200 g grønne bønner
200 g cherrytomat
0,5 mellem rødløg (50 g)
50 g salatter, 17%
25 g oliven uden sten

Ingredienser - marinade

1 spsk olivenolie
4 spsk sherry vineddike
10 g sennep dijon
1 tsk salt
2 spsk purløg
2 tsk estragon, tørret

Fremgangsmåde

Kog og afkøl pastaen.

Bland alle ingredienserne sammen

Rør marinaden sammen og vend den med salaten. Lad salaten trække ca. 30 min. inden servering

Opskrift: Græsk pastasalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (171 g)
Energi	4789 kJ	468 kJ	798 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	31,1 g	3,04 g	5,19 g
Mættede fedtsyrer	8,04 g	0,79 g	1,34 g
Monoumættede fedtsyrer	10,8 g	1,05 g	1,8 g
Polyumættede fedtsyrer	4 g	0,39 g	0,67 g
Kulhydrat, tilgængelig	163 g	15,9 g	27,1 g
Sukkerarter	10,4 g	1,02 g	1,74 g
Kostfibre	19,8 g	1,94 g	3,3 g
Protein	41,6 g	4,06 g	6,93 g
Salt, NaCl	8,28 g	0,81 g	1,38 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g