



Brunede kartofler

Brunede kartofler serveres sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

425 g kartoffel fra glas
30 g sukker

Fremgangsmåde

Skyl kartoflerne i vand.

Smelt sukkeret på en pande ved høj varme

Så snart sukkeret er brunt kommes kartoflerne på panden, og der skrues ned på lav varme.

Vend kartoflerne jævnligt. Tilsæt eventuelt lidt vand.



Opskrift: Brunede kartofler

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (76 g)
Energi	1538 kJ	338 kJ	256 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	0,85 g	0,19 g	0,14 g
Mættede fedtsyrer	0,43 g	0,093 g	0,071 g
Monoumættede fedtsyrer	0 g	0 g	0 g
Polyumættede fedtsyrer	0,43 g	0,093 g	0,071 g
Kulhydrat, tilgængelig	78 g	17,1 g	13 g
Sukkerarter	30 g	6,59 g	5 g
Kostfibre	9,78 g	2,15 g	1,63 g
Protein	5,95 g	1,31 g	0,99 g
Salt, NaCl	2,37 g	0,52 g	0,39 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g