



Gulerodsråkost

Vi serverer gulerodsråkost sammen med falafler og andre små retter til frokost.

6 personer

Ingredienser

60 g valnødder
20 g persille
350 g gulerod
50 g porre
75 g æble
50 g tranebær
1 stor citron
1½ tsk olie
1½ tsk sukker
salt og peber

Fremgangsmåde

Rist valnødderne på panden og hak dem.

Skyl persillen og hak den fint.

Riv gulerødder, skær porre i tynde skiver og æble i tern.

Bland det hele i en skål med valnødderne, persille og tranebær.

Skyl citronen, riv skallen fint og pres citronen.

Bland citronsaft, citronskal, olivenolie, sukker, salt og peber til en marinade.

Vend marinaden i salaten.



Opskrift: Gulerodsråkost

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (117 g)
Energi	3636 kJ	517 kJ	606 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	48,9 g	6,95 g	8,15 g
Mættede fedtsyrer	4,05 g	0,58 g	0,68 g
Monoumættede fedtsyrer	7,31 g	1,04 g	1,22 g
Polyumættede fedtsyrer	27,9 g	3,97 g	4,66 g
Kulhydrat, tilgængelig	87,7 g	12,5 g	14,6 g
Sukkerarter	75,5 g	10,7 g	12,6 g
Kostfibre	20,8 g	2,95 g	3,46 g
Protein	13,5 g	1,91 g	2,24 g
Salt, NaCl	0,65 g	0,092 g	0,11 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g