



Kartoffel-rodfrugtfad

Vi serverer kartoffel-rodfrugtfad sammen med krydret stegt laks og dilledressing som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

1 kg kartoffel
170 g gulerod
225 g knoldselleri
240 g pastinak
75 g rød peberfrugt (½ mellem)
90 g rødløg (1 mellem)
2 spsk rapsolie
1 spsk citronsaft
½ tsk salt

Fremgangsmåde

Kartofler (med skræl) og rødløg skæres i både.

Gulerod, knoldselleri og pastinak skæres i stave.

Peberfrugt skæres i strimler.

Grøntsagerne fordeles i et ovnfast fad. Olie, citronsaft og salt vendes i.

Bages i ovnen ved 175 °C varmluft i ca. 45 min.

Tip!

Du kan også bruge andre grøntsager, fx blomkål, persillerod eller rødbede.



Opskrift: Kartoffel-rodfrugtfad

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (307 g)
Energi	5984 kJ	325 kJ	997 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	32,6 g	1,77 g	5,44 g
Mættede fedtsyrer	3,51 g	0,19 g	0,59 g
Monoumættede fedtsyrer	15,1 g	0,82 g	2,52 g
Polyumættede fedtsyrer	12,6 g	0,69 g	2,11 g
Kulhydrat, tilgængelig	232 g	12,6 g	38,7 g
Sukkerarter	52,6 g	2,86 g	8,76 g
Kostfibre	36,9 g	2 g	6,14 g
Protein	31,1 g	1,69 g	5,19 g
Salt, NaCl	4,5 g	0,24 g	0,75 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g