



Kartoffelbåde med krydderurter

Vi serverer kartoffelbåde med krydderurter som tilbehør til kyllingebryst m. lime og grillede grøntsager, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

800 g kartoffel

3 spsk olivenolie

1 tsk tørret estragon

1 tsk stødt koriander

1 tsk salt

Peber

Fremgangsmåde

Skyl kartoflerne og skær dem i både.

Olie, estragon, koriander, salt og peber vendes sammen med de udskårne kartofler i en plastpose.

Kartoflerne lægges på en plade med bagepapir.

Bages midt i ovnen i ca. 30 min. ved 200 °C varmluft.

Tip!

I stedet for koriander og estragon kan du bruge andre krydderier du godt kan lide.



Opskrift: Kartoffelbåde med krydderurter

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (142 g)
Energi	4321 kJ	508 kJ	720 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	43,6 g	5,12 g	7,26 g
Mættede fedtsyrer	5,81 g	0,68 g	0,97 g
Monoumættede fedtsyrer	30,2 g	3,55 g	5,04 g
Polyumættede fedtsyrer	5,22 g	0,61 g	0,87 g
Kulhydrat, tilgængelig	137 g	16,1 g	22,8 g
Sukkerarter	0 g	0 g	0 g
Kostfibre	11,3 g	1,33 g	1,89 g
Protein	18,3 g	2,15 g	3,06 g
Salt, NaCl	6,17 g	0,73 g	1,03 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g