

Potetsalat med sennepsdressing

Ingredienser:

Potetsalat

- 500 g kokt potet
- 250 g reddik
- 2 stk epler
- 3 stk vårløk

Dressing:

- 4 eggeplommer
- olje
- salt og pepper
- sennep
- (sitronsaft)

Fremgangsmåte:

- Pisk eggeplommene luftige, spe i litt og litt olje til du får ønsket konsistens.
- Smak til med salt, pepper og sennep. Tilsett litt sitronsaft om ønskelig.
- Finkutt eplene og reddikene, kutt potetene i biter og bland alt sammen med dressingen.



Næringsberegning:

Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Matvaretabellen
Rapsolje	3 gram	3 g	110 kJ	27 kcal	3 g	0 g	0 g	0 g	ja
Sennep	8 gram	8 g	53 kJ	13 kcal	0,5 g	1,5 g	0,1 g	0,5 g	ja
Eggeplomme	5,5 gram	5,5 g	73 kJ	18 kcal	1,6 g	0 g	0 g	0,9 g	ja
Vårløk, rå	5 gram	5 g	5 kJ	1 kcal	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	ja
Eple, norsk, uspesifisert, rå	21 gram	21 g	42 kJ	10 kcal	0 g	2,1 g	0,5 g	0,1 g	ja
Reddik, norsk, rå	21 gram	21 g	14 kJ	3 kcal	0 g	0,5 g	0,3 g	0,1 g	ja
Potet, lagringspotet, kokt uten skall, saltet vann	42 gram	42 g	129 kJ	30 kcal	0 g	6,4 g	0,7 g	0,8 g	ja
Total		105,5 g	426 kJ	102 kcal	5,1 g	10,6 g	1,7 g	2,4 g	