

Pære og sellerisalat

En herlig frisk salat som passer til det meste!

Ingredienser:

- 500 g sellerirot
- 4 pærer
- ½ chilli
- 2 ss sennep
- 1 ½ dl olje
- 1 ss sitronsaft
- ½ ss eddik
- 1 ½ ss søtningsmiddel

Fremgangsmåte:

- Skrell selleriroten og pærene, rasp alt fint.
- Kutt chillien smått, bland i resten av ingrediensene.
- Bland til slutt sammen med selleri- og pæremixen.

Setter en pikant smak på måltidet! Nyt det!



Næringsberegning 1 porsjon:

Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Matvaretabellen
Eddik, 7 %	0,75 gram	0,75 g	0 kJ	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	ja
Sitronsaft, flaske	1,4 gram	1,4 g	0 kJ	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	ja
Rapsolje	17 gram	17 g	623 kJ	152 kcal	16,8 g	0 g	0 g	0 g	ja
Sennep	4 gram	4 g	26 kJ	6 kcal	0,3 g	0,7 g	0,1 g	0,2 g	ja
Chili, rød, rå	0,5 gram	0,5 g	1 kJ	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	ja
Pære, norsk, rå	0,5 stk (stor)	102,5 g	187 kJ	44 kcal	0,1 g	8,2 g	4,6 g	0,4 g	ja
Sellerirot, norsk, rå	63 gram	63 g	72 kJ	17 kcal	0,2 g	1,8 g	2,2 g	1 g	ja
Total		189,15 g	909 kJ	219 kcal	17,4 g	10,8 g	6,9 g	1,7 g	