



Potetsalat med brokkoli og røde bønner

Til 4 personer

Ingredienser :

- 150 g brokkoli
- 200 g (4 stk) kokte poteter
- 160 g (½ stk) rød løk
- 190 g (½ boks) kidneybønner

Fremgangsmåte:

- Del opp brokkolien i små biter, hakk stilen i biter. Kok brokkolien 2 – 3 minutt. Når brokkolien er kokt skyll den med kaldt vann.
- Slå laken av bønnene og skyll i kaldt vann.
- Hakk løk i tynne strimler, del potetene i terninger eller skiver.
- Bland alt sammen i en bolle.

Næringsberegning per pers (potetsalat):

104 kcal, 0.5g fett, 21.4g karbohydrater (0g sukker), 6g kostfiber, 6.5g protein, 0.2g salt.