

Kartoffelsalat

Antal: 2 portioner

Ingredienser

- 500 g nye, danske kartofler
- 5 store radiser
- 2 forårsløg
- ½ bundt purløg eller persille
- 3 dl yoghurt naturel
- 1 brev EASIS Holiday dip pulver
- ½ bundt grønne asparges



Fremgangsmåde

- Skrub og vask kartoflerne, kom dem i en gryde med vand, men kun til det lige dækker kartoflerne.
- Bring kartoflerne i kog og skru derefter ned på middel varme, så vandet stadig koger.
- Kog kartoflerne 8-10 min., hæld vandet fra og lad dem afkøle.
- Rens og snit asparges og forårsløg. Skær radiserne i tynde skiver.
- Bland yoghurt med Holiday dip pulver i en passende skål.
- Skær hver kartoffel i 4-6 stykker og vend dem i dressingen sammen med grøntsagerne.
- Hak purløg og/eller persille og drys det over den færdige kartoffelsalat.

Næringsindhold: Pr. Portion 491g

Kcal: 398

Fedt: 8,3 g

Kulhydrat: 64 g

Kostfibre: 6,4 g

Protein: 13 g