



Karrysalat med æble

Klassisk karrysalat med skyr.

Frokost til 4

Karrysalat med æble

1 hårdkogt æg
150 g Karolines Køkken® Skyr 0,2%
1½ tsk madraskarry
100 g groftrevet æble, fx granny smith
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Hertil

4 skiver rugbrød
6 sildefileter
rødløg i ringe
klippet karse

Næringsindhold

Energiindhold for hele retten: 5360 kJ
Energifordeling: Protein: 20%,
Kulhydrat: 50%, Fedt: 30%

Ekstra information

Fryseegnet: Nej, Tilberedningstid: 15 min

Opskriften tilhører kategorierne

Hurtig, Fedtfattig, Forår, Sommer,
Efterår, Vinter



Karrysalat: Pil ægget og del det i blomme og hvide. Mos æggeblommen fint og hak æggeghviden groft. Rør det syrnede produkt sammen med æggeblomme og karry. Pres væden fra æblet og vend det i dressingen med æggeghvide, salt og peber. Smag til.

Server karrysalaten på sildemaden og pynt med rødløg og karse.

Kilde : Karolines Køkken



Karolines Køkken

Opskrifterne bliver udviklet efter 'De otte bud'.

Relaterede produkter



Karolines Køkken®
Skyr 0,2% fedt