



Kartoffelsalat med asparges

og citron-oliedressing

8 personer

Ingredienser

- 1 kg kartoffel, nye
- 500 g asparges, grønne
- 4 stilke bladselleri
- 5 forårsløg

Dressing

- 2 spsk olivenolie
- 1 spsk citronsaft
- 50 g parmesan, høvlet
- 2 tsk salt
- 0,5 tsk peber, sort

Fremgangsmåde

1. Skyl alle grøntsagerne
2. Kog kartofler, gerne med skræl, i letsaltet vand og køl dem af
3. Knæk den bløde nederste del af asparges og skær dem i 2 cm skrå stykker
4. Snit bladselleri og forårsløg i tynde skiver
5. De afkølede kartofler skæres i mundrette stykker
6. Bland dressing sammen i en skål og ven alle grøntsagerne

Tip!

Parmesan kan høvles med en tyndskrøller/kartoffelskrøller
Grønne ærter, edamerbønner eller grøn peber kan vælges stedet for de grønne asparges

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (228 g)
Energi	78 kcal/ 327,5KJ	177 kcal/ 743,5KJ
Fedt	2,5 g	6 g
Kulhydrat	10 g	23,5 g
Protein	2,5 g	6 g