

Andelår med rødbedesalat

sauce og kartofler

4 personer

Ingredienser:

4 andelår

Andesauce

400 g rødbedesalat med mandler

1000 g små vaskede kartofler



Tilberedningstid: ca. 20 min.

1. Hæld kartoflerne i en gryde og dæk dem lige akkurat med vand. Tilsæt 1 tsk salt og kog dem i ca. 15 min. til de er møre.
2. Læg poserne med andelår i en mellemstor gryde og dæk med vand. Varm gryden op til vandet næsten koger og lad derefter retten simre ved middel varme i ca. 15 min.
3. Hæld andesaucen i en lille gryde og varm den op ved middelvarme i 10 min. Rør undervejs.
4. Hæld vandet fra kartoflerne, klip poserne op og server andelår med kartofler, andesauce og rødbedesalat.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2009KJ (479 Kcal)

| | Energy (KJ) | Energy (kcal) | Energi (%) |
|-----------|-------------|---------------|------------|
| Protein | 567 | 135 | 28 |
| Kulhydrat | 885 | 211 | 44 |
| Fedt | 557 | 133 | 28 |