

# Kartofler



## Kartoffelsalat med asparges og bladselleri 4 pers.

1 kg nye kartofler  
500 g grønne asparges  
4 stilke bladselleri  
1 bundt forårsløg

### Dressing:

2 spsk. Oliveolie  
1 spsk. Citronsaft  
Salt, peber  
50 g revet parmesan

1. Kog kartofler og lad dem køle af
2. Knæk den nederste ende af aspargesene og skær dem i 2 cm lange skrå stykker.
3. Snit bladselleri og forårsløg i tynde skiver
4. Pisk dressing sammen og smag til
5. Skær kartoflerne i mindre stykker og vend dem sammen med grønsager, dressing og parmesan

## Nye kartofler med tomater, salat og cashewnødder 4 pers.

1 bakke tomater  
2 spsk, ristede cashewnødder  
2-3 håndfulde salater (forskellige spæde salater)  
Salt, kværnet peber  
1 økologisk citron, skal og saft heraf  
1½ spsk. olivenolie  
1 kg nye kartofler

1. Kartoflerne skures og kommes i en gryde med kogende vand med salt. Koges 10 minutter og trækker færdig i vandet.
2. Rist imens cashewnødderne i ovnen eller på en tør pande og drys med salt.
3. Halver tomaterne og vend med lidt olivenolie, krydr med salt og peber. Skyl og afdryp salaten.
4. Kartofler afkøles og afdryppes godt. Skær i dem tykke skiver eller halve og vend med tomater og cashewnødder samt en dressing af citronskal og saft, olivenolie, salt og peber.
5. Vend salaterne i lige inden servering.



v. Klinisk diætist Malene Iskov, Vojens  
Find opskrifter og få gratis nyhedsmails på  
[www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk)

## Info om kartofler

Kartofler indeholder mange kulhydrater, fibre, vitaminer og mineraler.

Nye kartofler skylles og kan skrubbes let. Lagrede kartofler skrælles.

Anvendes til bla. kartoffelmos, -salat, -suppe og som tilbehør.

Kartofler skal opbevares tørt og mørkt 4-6 grader. Hvis de udsættes for sollys, bliver de grønne og danner stoffet solanin. Det er giftigt i større mængder, og kan bla. give hovedpine, mavesmerter og diarré. Grønne kartofler bør altid kasseres

Højsæson for nye kartofler er fra maj/juni - august



# lindegaarden

Hajstrupgade 31 · 6100 Haderslev · Tlf. 74 58 48 86  
[www.lindegaardens.dk](http://www.lindegaardens.dk) · [mail@lindegaardens.dk](mailto:mail@lindegaardens.dk)