

Pressemelding

Oslo 15.07.10

Sunne meieri-tips til dressinger og potetsalater:

Store variasjoner i innholdet på grilltilbehøret



Tenk deg om to ganger før du bestemmer deg for hvilket meieriprodukt du vil benytte i dressingen eller potetsalaten du skal lage til grillmaten i sommer. - Det er store variasjoner over hvor mye kalorier og fett du får i deg i forhold til hvilket meieriprodukt du velger, forteller matfaglig konsulent i Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no), Marianne Hayes Antonsen.

-Vi har her satt opp en god oppskrift på **Potetsalat med egg** for å vise et utgangspunkt for vår vurdering av kalori – og fettinnholdet, forteller Marianne i Melk.no.

Porsjoner: 8

10 stk kokefaste potet
1 stk liten purre
100 g sylteagurk i skiver
1 stk gulrot
2 stk hardkokte egg
ca 2 dl kesam original, 8 %
ca 3 dl lettrømme

Fremgangsmåte:

Skrell og kok potetene og avkjøl disse. Kutt potetene i små terninger.

Skyll purren og finsnitt den. Finhakk sylteagurk og skrell gulroten og riv den på rivjern. Kutt opp de avkjølte hardkokte eggene.

Ha det hele i en stor bolle og tilsett kesam og lettrømme/ lett crème fraîche.

Bland at sammen og smak til med nykvernet salt og pepper.

Pynt med litt hakket gressløk eller persille.

En porsjon er ca 190 g.

I denne oppskriften er det tilsatt en kombinasjon av kesam og lettrømme. 100 g av denne potetsalaten gir 97 kcal, 2,8 g protein, 6,3 g fett og 7 g karbohydrater.

-Lager du den samme oppskriften, men erstatter kesam og lettrømme med det nye produktet skyr naturell vil 100 g potetsalat gi 64 kcal, 5,9 g protein, 1,1 g fett og 6,9 g karbohydrater, forteller Marianne i Melk.no.

Vil du ha en mer fyldig variant og ønsker å tilsette crème fraîche eller seterrømme vil 100 g potetsalat gi deg 150 kcal, 2,7 g protein, 12,5 g fett og 6,3 g karbohydrat.

-På denne måten kan man sjonglerer med en rekke meieriprodukter som kesam, rømme, matyoghurt, skyr og crème fraîche som har store forskjeller i kaloriinnhold og fettprosent. Dermed får man akkurat den varianten man selv ønsker, forteller Marianne i Melk.no videre.

Til sammenligning er det viktig å merke seg at velger du å gjøre det enkelt og kjøpe en pakke ferdig potetsalat fra kjøledisken har 100 g av den vanlige varianten et innhold på ca 220 kcal. Og den feteste varianten et innhold på ca 270 kcal. Sammenligner man den magreste varianten som du lager selv med den vanlige varianten du får kjøpt på butikken er butikkvarianten ca 340 % fetere. En hjemmelaget potetsalat kan holde seg i inntil 5 dager i kjøleskap. Lag den gjerne dagen i forveien så den får stå å trekke og alle de gode smakene får satt seg.

Lag en rask og fettfattig kald sommerdressing.

Velger du mager kesam eller skyr naturell fremfor rømme, kan du bruke dette som hverdagsdressing. Velg ulike urter etter hva du serverer som hovedrett; for eksempel dill eller gressløk til fisk, rosmarin eller timian til svin eller provancekrydder eller timian til kylling og kalkun. En normal porsjon med dressing basert på meieriprodukter er ca 3 ss (= ca 1/5 dl).

½ dl seterrømme eller crème fraîche inneholder 162,5 kalorier og 35 g fett.

½ dl lettrømme eller lett crème fraîche inneholder ca 100 kalorier og 9-10 g fett.

½ dl original kesam inneholder 58 kalorier og 4 g fett.

½ dl mager kesam inneholder 39 kalorier og 0,5 g fett.

½ dl skyr naturell inneholder 32 kalorier og 0,1 g fett

[Grunnoppskrift på dressing \(Urtdressing\)](#)

Lag dobbel mengde og putt den ene halvdelen rett i kjøleskapet til en senere anledning. Den holder seg opp mot en uke i kjøleskapet.

-Det er kanskje en liten tankevekker at kalori- og fettinnholdet kan styres ut fra hvor bevisst man er på hvile produkter man velger å bruke i dressinger og potetsalater. Med tanke på at man får i seg ganske mye dressing og potetsalat i løpet av sommeren til grillmaten, så kan det jo være et godt tips for de som ønsker å holde en fornuftig linje også på sommeren, avslutter Marianne i Melk.no.

Klikk på linken for å lese mer om ernæring, mat og drikke på melk.no

Klikk på linken for høyt oppløselige bilder til trykk: [bilder](#)

Klikk på linken for å se flere spennende oppskrifter fra vår web tv: melk.tv

For mer informasjon, mattips eller bilder, vennligst ta kontakt med:

Marianne Hayes Antonsen, Matfaglig konsulent Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),

e-post: marianne.a@melk.no tlf: 90 04 5407

Kine Camilla Tøften, Kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),

e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.

For mer informasjon, se www.melk.no