



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Betesalat med sprø grønnkål, egg, fetaost og syltet rødløk

Beter, grønnkål og valnøtter

1 stk rødbete
1 stk gulbete
50 g strimlet grønnkål
1 pakke valnøtter
1 ts olje ^B

Mathvete

½ pakke mathvete

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Kokte egg

4 stk egg

Salat

1 stk hjertesalat

Topping

½ pakke sennepsvinaigrette
50 g fetaost

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kokt mathvete 100 g Egg: 1
stk Beter- og
grønnkålblanding: 200 g
Hjertesalat: ½ stk Fetaost: 15
g Sennepsvinaigrette: 1 ts
Syltet rødløk: 2 ss
Energiinnhold: ca. 450 kcal.



TIPS!

Rødbetene avgir mye farge, så bruk gjerne plasthansker og et plastskjærebrett når du tilbereder betene.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Beter, grønnkål og valnøtter:** Skrell og kutt betene i jevnstore terninger. Fordel betene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i 20–30 minutter, til de er møre. Grovhakk valnøttene. Ha grønnkålen i en skål og kna inn litt olje, salt og pepper. Fordel valnøttene og grønnkålen oppå betene de siste 5–7 minuttene av steketiden.

3. **Mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken. Sil av vannet når den er ferdigkokt.

4. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.

5. **Kokte egg:** Kok opp vann i en kjele. Kok eggene i 7–8 minutter. Skyll eggene i kaldt vann, skrell dem og del dem i to.

6. **Salat:** Kutt av enden på hjertesalaten. Skyll, tørk og grovhakk salatbladene, og ha dem i en stor serveringsskål.

7. **Topping:** Ha betene, valnøttene, grønnkålen og hvetekornene i skålen med salaten, og vend inn sennepsvinaigretten. Smuldre fetaosten over, og topp salaten med den syltede rødløken og eggene.