



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Spinat- og sitronkremet mathvete med bakte betes og skjørst

Ovnsbakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk gulbete
1 stk rødbete
1 pakke honning
100 g spinat
1 ts olje ^B

Spinat- og sitronkremet mathvete

1 pakke mathvete
1 stk sitron
1 stk hvitløksfedd
100 g spinat
75 g crème fraîche
1 ts olje ^B
½ ts salt ^B

Topping

½ pakke skjørst
½ pakke panering

pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Grønnsaker: 200 g Kremet
mathvete: 200 g Topping: 50 g
Energiinnhold: ca. 470 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og betene i grove biter. Fordel dem utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 25–30 minutter, eller til de er gylne.

3. **Mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken. Skyll sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Ha sitronskallet over i en liten skål, og spar det til toppingen.

4. **Spinatsaus:** Skrell og knus hvitløken, og skyll all spinaten. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hvitløken og 100 g av spinaten i omtrent 3 minutter, til spinaten har falt helt sammen. Ha den stekte spinaten, hvitløken, crème fraîche og ½ ts salt over i et litermål, og kjør det hele sammen med en stavmikser eller i en blender, til en glatt saus. Smak til med pepper og saft fra sitronen.

5. **Spinat- og sitronkremet mathvete:** Sil vannet av den ferdigkokte mathveten, og ha den tilbake i kjelen. Bland inn spinatsausen, og smak eventuelt til med mer saft fra sitronen, salt og pepper.

6. **Ovnsbakte grønnsaker, fortsettelse:** Vend honningen og resten av spinaten inn i de ferdigstekte grønnsakene.

7. **Topping:** Server den kremede mathveten på tallerkener, og topp med grønnsakene, skjørsten, paneringen og skallet fra sitronen ved servering.



TIPS!

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