



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Timjanstek kalkonlårstek med chèvrröra och ljummen matvetesallad med rostade betor

Matvetesallad med rostade betor

Rödbetor 400 g
Gulbeta 1 st
Matvete 1 förp
Rödlök 1 st
Bladpersilja 20 g
Chèvre 50 g

Timjanstek kalkon

Kalkonlårstek 300 g
Torkad timjan 1 förp
● Salt ½ tsk

Chèvreröra

Chèvre 50 g
Matyoghurt 1 dl
● Salt ½ krm
Flytande honung ½ förp

Citrondressing

Citron 1 st
Vitlök 1 klyfta
● Olivolja 1 msk
● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Rostade betor:** Skala och klyfta rödbetor och gulbetor. Blanda med olja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 30 min, tills de är mjuka.
3. **Timjanstek kalkon:** Krydda kalkonlårstek med salt och torkad timjan. Hetta upp olja i en stekpanna och stek kalkonlårstek på skinnsidan ca 3 min, tills den fått en frasig yta. Vänd steken och stek ca 1 min på andra sidan. Lägg över i en ugnform och tillaga mitt i ugnen ca 30 min, tills den är genomstekt.
4. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen. Häll av och låt svalna något.
5. **Chèvreröra:** Smula sönder chèvre och lägg i en mixerbunke. Tillsätt matyoghurt, salt och flytande honung. Mixa ihop till en röra med stavmixer.
6. **Citrondressing:** Tvätta citron. Finriv det yttersta skalet och lägg i en rymlig salladskål. Finriv vitlök och blanda ner i salladsskålen tillsammans med pressad saft från halva citronen, olivolja, salt och lite nymald svartpeppar.
7. **Matvetesallad med rostade betor:** Finstrimla rödlök och grovhacka bladpersilja. Lägg i skålen med citrondressing tillsammans med kokt matvete och rostade betor. Blanda ihop ordentligt. Smaka av med salt och nymald svartpeppar. Smula chèvre över matvetesalladen.
8. Skär kalkonlårsteken i tunna skivor. Servera med chèvreröra och matvetesallad med rostade betor.