



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Quinoasalat med stekt halloumi, bakte beter og sprø grønnkål

Bakte beter og grønnkål

1 stk gulbete
1 stk rødbete
75 g strimlet grønnkål
½–1 stk rødløk
½ ss olje ^B
1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

Quinoa

125 g quinoa

Halloumi

100–200 g halloumi
1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Betesalat: 180 g Quinoa: 100 g Halloumi: 50 g
Energiinnhold: 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 210 grader varmluft.

2. **Bakte beter og grønnkål:** Skrell og kutt betene i terninger, og fordel dem på et stekebrett med bakepapir. Ha over litt olje, salt og pepper, og stek dem i ovnen i omtrent 20 minutter. Ha grønnkålen i en stor serveringsskål, og vend inn litt olje, salt og pepper. Fordel grønnkålen over betene de siste 5 minuttene av steketiden. Skrell og finhakk rødløken. Ha løken og 1 ss eddik i serveringsskålen som du brukte til grønnkålen. Rør det sammen, og sett til side.

3. **Quinoa:** Tilbered quinoaen som anvist på pakken.

4. **Halloumi:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek halloumiskivene i 1–2 minutter på hver side, til de er gylne, og krydre med litt pepper.

5. Ha betene, grønnkålen og quinoaen i skålen med rødløken fra steg 2, og bland det godt sammen. Topp med halloumiskivene.



TIPS!

Bruk gjerne et plastskjærebrett og plasthansker når du tilbereder rødbetene, da de avgir mye farge.