



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Laksekarbonader med lun pastasalat, bakte rødbeter og yoghurtdressing

Pastasalat med bakte rødbeter

2 stk rødbeter
1 stk hvitløksfedd
100 g fullkornspenne
1 stk grønt eple
50 g spinat
½ pakke balsamicovinaigrette

Lakseburger

1 stk rødøk
1 pakke lakseburger
1 ts olje ^B

Yoghurtdressing

150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade
bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Lakseburger: 1 stk Pasta: 100 g
Grønnsaker: 150 g Dressing:
1 ss Energiinnhold: ca. 460 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 220 grader varmluft, og kok opp lettsaltet vann i en kjele pastaen.
2. **Pastasalat med bakte rødbeter:** Skrell rødbetene og kutt dem i båter. Skrell og grovhakk hvitløken. Fordel rødbetene og hvitløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rødbetene i ovnen i 25–30 minutter, eller til de er møre.
3. **Pastasalat med bakte rødbeter, fortsettelse:** Kok pastaen som anvist på pakken. Skyll eplet og spinaten. Kutt eplet i strimler. Hell av vannet når pastaen er ferdigkokt. Bland inn de bakte rødbetene, eplet og spinaten i den kokte pastaen, og smak til med balsamicovinaigretten, litt salt og pepper.
4. **Lakseburger:** Skrell og kutt rødøken i tynne båter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek lakseburgerne i 2 minutter på hver side, og krydre med litt salt og pepper. La fiskeburgerne hvile i et par minutter på en tallerken. Stek rødøken i samme stekepanne, og stek videre i omtrent 4 minutter til den er lett gyllen.
5. **Yoghurtdressing:** Ha yoghurten i en liten skål, og vend inn persilladen.

TIPS!

Server de bakte grønnsakene ved siden av om du ikke ønsker å blande dem inn med pastaen. Riv eplet og vend det inn i yoghurtdressing for en frisk epletzatziki.