



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarbyggotto med ovnsbakte beter, valnøtter og skjørøst

Vegetarbyggotto

125 g byggkorn
1 stk sjalottløk
1 pakke grønnsaksbuljong
½ stk sitron
1 ss margarin ^B
2-4 dl vann ^B

Ovnsbakte beter

1 stk gulbete
1 stk polkabete
1 stk rødbete
1 pakke valnøtter
1 ts olje ^B

Topping

50 g spinat
1 stk norske epler
1 pakke skjørøst
½ stk sitron
1 ss olivenolje ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Byggotto: 100 g Ovnsbakte beter: 160 g Topping: 50 g Skjørøst: 80 g Valnøtter: 10 g
Energiinnhold: ca. 460 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).



TIPS!

Du kan bruke litt hvitvin eller eplesidereddik i vegetarbyggottoen om du ønsker en litt syrligere smak. For en mer kremet byggotto, kan du røre inn litt av chevren. En byggotto skal være løsere enn en grøt, men væsken skal ikke renne ut av den.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Vegetarbyggotto, fortsettelse:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en kjele til middels varme, og ha i 1 ss margarin (se tips). Stek sjalottløken i 1-2 minutter, til den er blank. Rør inn de ferdigkokte byggkornene. Tilsett grønnsaksbuljongen og 2 dl vann. Kok opp, og la byggottoen småkoke i 3-4 minutter under omrøring. Smak til med saft fra sitronen, salt og pepper. Tilsett mer væske om byggottoen blir for tørr.

3. **Ovnsbakte beter:** Skrell og kutt gulbeten, polkabeten og rødbeten i båter. Fordel betene i en stor ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek betene i stekeovnen i 20-25 minutter, eller til de er møre. Stek valnøttene med betene de siste 5 minuttene av grønnssakenes steketid.

4. **Topping:** Skyll og tørk spinaten. Kutt spinaten og eplet i tynne strimler. Bland sammen de ovnsbakte valnøttene, spinaten, eplet, skjørøsten, litt saft fra sitronen og 1 ss olivenolje i en salatbolle. Smak til med salt og pepper.

5. Bon appétit!

6. **Vegetarbyggotto:** Tilbered byggkornene som anvist på pakken. Sil vannet av de ferdigkokte byggkornene.