



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 rødlok
1 pakke lakseburger
1 ts olje ^B

Yoghurtdressing

150 g yoghurt naturell
1 pakke kryddermiks med
hvitløk og persille

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 en kjele med lettsaltet vann til koking av 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 vend inn balsamicovinaigretten, litt salt og pepper.
4. **Lakseburger:** Skrell og kutt rødloken i tynne båter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek lakseburgerne i 1 minutt på hver side, og krydre med litt salt og pepper. La fiskeburgerne hvile i et par minutter på en tallerken. Stek rødloken i samme stekepanne, og stek videre i omtrent 4 minutter til den er lett gyllen.
5. **Yoghurtdressing:** Bland sammen yoghurten og kryddermiksen i en skål. Rør om noen ganger før servering.
6. God middag!



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.