



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bowl med krydderpanert middagsost, røde linser og rødbetehummus

Røde linser

125 g røde linser
½ pakke grønnsaksbuljong

Bakte kikerter og rødløk

1 pakke kikerter
1 stk rødløk
½ pakke røkt chilikrydder
1 ts olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

Lettsyltet rødkål

100 g finsnittet rødkål
¼ stk sitron
¼ ts salt ^B
½ ts sukker ^B

Panert middagsost

40 g panering
½ pakke urtemiks
1 pakke middagsost
1 stk egg ^B
2 ss hvetemel ^B
1 ts olje ^B

Grønnsaker

1 stk tomat
50 g rucola

Serverting

½-1 pakke rødbetehummus
½ pakke røkt chilikrydder

^B Basisvare

Roedeporsjon

Linser: 50 g Grønnsaker: 150 g
Middagsost: 1 stk Kikerter: 40 g
Hummus: 1 ss
Energiinnhold: ca. 490 kcal.



TIPS!

Chilikrydderet kan være litt sterkt, så den kan gjerne serveres ved siden av. Om du ikke ønsker å sylte kålen, kan den stekes raskt i en stekepanne.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Røde linser:** Kok linsene etter anvisningen på pakken, men ha i halve pakken med grønnsaksbuljong.

3. **Bakte kikerter og rødløk:** Skyll kikertene i et dørslag. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel kikertene og rødløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og chilikrydderet (se tips). Stek dem i ovnen i 10-15 minutter.

4. **Lettsyltet rødkål:** Bland sammen rødkålen, ¼ ts salt, 1 ts sukker og saften fra ¼ av sitronen i en bolle. La kålen trekke fram til servering. Server resten av sitronen ved siden av.

5. **Panert middagsost:** Bland sammen paneringen og urtemiksen på en tallerken. Ha 2 ss hvetemel på en tallerken. Knekk egget i en vid skål, og visp det sammen med en gaffel. Vend osten først i hvetemelet, deretter i egget og til slutt i paneringen.

6. **Grønnsaker:** Skyll og kutt tomaten i terninger. Skyll og tørk rucolaen. Legg grønnsakene på en tallerken.

7. **Panert middagsost:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek osteskivene i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre med litt salt.

8. **Serverting:** Sett sammen bowlen med linsene, tomaten, rucolaen, den syltede rødkålen, kikertene og middagsosten. Server resten av sitronen, chillikrydderet og rødbetehumusen til.