



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Spinat- og sitronkremet risoni med beter og skjørst

## Ovnsbakte grønnsaker

200–300 g gulrøtter  
1 stk gulbete  
1 stk rødbete  
1 pakke honning  
50 g spinat  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Spinat- og sitronkremet risoni

150 g risoni  
1 stk sitron  
1 stk hvitløksfedd  
150 g spinat  
75 g crème fraîche  
1 ts olje <sup>B</sup>  
½ ts salt <sup>B</sup>

## Topping

½ pakke skjørst  
½ pakke panering

pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Grønnsaker: 200 g Kremet risoni: 200 g Topping: 50 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).

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og betene i grove biter. Fordel dem utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 25–30 minutter, eller til de er gyldne.

3. **Risoni:** Tilbered risonien som anvist på pakken. Skyll sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Ha sitronskallet over i en liten skål, og spar det til toppingen.

4. **Spinatsaus:** Skrell og knus hvitløken, og skyll all spinaten. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hvitløken og 150 g av spinaten i omtrent 3 minutter, til spinaten har falt helt sammen. Ha den stekte spinaten, hvitløken, crème fraîche og ½ ts salt over i et litermål, og kjø det hele sammen med en stavmikser eller i en blender, til en glatt saus. Smak til med pepper og saft fra sitronen.

5. **Spinat- og sitronkremet risoni:** Sil vannet av den ferdigkokte risonien, og ha den tilbake i kjelen. Bland inn spinatsausen. Smak eventuelt til med mer saft fra sitronen, salt og pepper.

6. **Ovnsbakte grønnsaker, fortsettelse:** Vend honningen og resten av spinaten inn i de ferdigstekte grønnsakene.

7. **Topping:** Server den kremede risonien, og topp med grønnsakene, skjørsten, paneringen og skallet fra sitronen.

## TIPS!

Rødbetene avgir mye farge, så bruk gjerne et plastskjærebrett og plasthansker når du tilbereder dem.