



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Salat med ovnsbakte røtter og grønnkål, panert mozzarella og lett urtedressing

Salat med ovnsbakte røtter og grønnkål

400 g gulrøtter
1 stk rødbete
1 stk gulbete
1 stk rødløk
½ stk sitron
50 g grønnkål

Bulgur

125 g bulgur
½ pakke grønnsaksbuljong

Panert mozzarella

1 pakke mozzarella
½ pakke panering
½ pakke urtemiks
1 stk egg ^B
½ dl hvetemel ^B

Til servering

1 pakke lett urtedressing
½ stk sitron

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2. **Salat med ovnsbakte røtter og grønnkål:** Skrell gulrøttene, betene (se tips) og rødløken, og kutt dem i jevnstore biter eller båter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn saften fra halve sitronen, litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre. Vend inn grønnkålen når det gjenstår 5 minutter av steketiden.

3. **Bulgur:** Kok bulguren som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet.

4. **Panert mozzarella:** Bland sammen paneringen og urtemiksen på en tallerken. Ha ½ dl hvetemel på en annen tallerken. Knekk egget i en vid skål, og visp det sammen med en gaffel. Kutt osten i fire skiver og tørk skivene godt med kjøkkenpapir. Krydre osten med litt salt og pepper. Vend osteskivene først i hvetemelet, deretter i egget og til slutt i paneringen. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek osteskivene i omtrent 1 minutt på hver side.

5. **Salat med ovnsbakte røtter og grønnkål, fortsettelse:** Sil vannet fra den ferdigkokte bulguren, og vend den sammen med de ovnsbakte grønnsakene og grønnkålen.

6. **Servering:** Kutt resten av sitronen i båter og server sitronbåtene og urtedressing til retten.

TIPS!

Høvl en gulrot på langs i tynne bånd og pynt retten med. Bruk gjerne plasthansker når du skreller betene da de lett setter farge på hendene.