



# Betesalat med sprø grønnkål, egg, fetaost og syltet rødløk

## Beter, grønnkål og valnøtter

1 stk rødbete  
1 stk gulbete  
50 g strimlet grønnkål  
1 pakke valnøtter  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Byggkorn

62 g byggkorn

## Syltet rødløk

1 stk rødløk  
1 dl vann <sup>B</sup>  
½ dl eplėsider-/hvitvins- eller  
rødvinseddik <sup>B</sup>  
3 ss sukker <sup>B</sup>

## Kokte egg

4 stk egg

## Salat

1 stk hjertesalat

## Topping

½ pakke sennepsvinaigrette  
50 g fetaost

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kokt byggkorn 100 g Egg: 1  
stk Beter- og  
grønnkålblanding: 200 g  
Hjertesalat: ½ stk Fetaost: 15  
g Sennepsvinaigrette: 1 ts  
Syltet rødløk: 2 ss  
Energihold: ca. 450 kcal.



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