



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# 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.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Beter, grønnkål og valnøtter:** Skrell og kutt betene i jevnstore terninger. Fordel betene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i 20–30 minutter, til de er møre. Grovhakk valnøttene. Ha grønnkålen i en skål og bland inn litt olje, salt og pepper. Fordel valnøttene og grønnkålen oppå betene de siste 5–7 minuttene av steketiden.

3. **Byggkorn:** Tilbered byggkornene som anvist på pakken. Sil av vannet når de er ferdigkokte.

4. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.

5. **Kokte egg:** Kok opp en kjele med vann. Kok eggene i 7–8 minutter. Skyll eggene i kaldt vann, skrell dem og del dem i to.

6. **Salat:** Kutt av enden på hjertesalaten. Skyll bladene i kaldt vann, og tørk dem lett. Grovhakk salatbladene, og ha dem i en stor serveringsskål.

7. **Topping:** Ha betene, valnøttene, grønnkålen og byggkornene i skålen med salaten, og vend inn sennepsvinaigretten. Smuldre fetaosten over, og topp salaten med den syltede rødløken og eggene.