



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Spinat- og sitronkremet risoni med beten og skjørst

Ovnsbakte grønnsaker

200–300 g gulrøtter
1 stk gulbete
1 stk rødbete
1 pakke honning
50 g spinat
1 ts olje ^B

Spinat- og sitronkremet risoni

150 g risoni
1 stk sitron
1 stk hvitløksfedd
150 g spinat
75 g crème fraîche
1 ts olje ^B
½ ts salt ^B

Topping

½ pakke skjørst
½ pakke panering

pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B 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 gylne.

3. **Risoni:** Tilbered risonien som anvist på pakken. Skyll sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på sitronen. 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 kjør 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 og skallet fra sitronen.



TIPS!

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