



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Høstsalat med ovnsbakte røtter og grønnkål, panert mozzarella og urtedressing

Høstsalat

2 stk gulrøtter
1 stk rødbete
1 stk gulbete
1 stk rødløk
½ stk sitron
50 g strimlet grønnkål

Bulgar

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

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. **Høstsalat:** 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. **Bulgar:** 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. **Høstsalat, 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!

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