



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Bagelburger med grillost, rodfrugtfritter og ajvar-hummus

Det skal du bruge

300 g rødbeder
2 stk gulerødder
1 drys mynte
150 g ajvar
½ dåse kikærter
½ stk citron
2 stk rødbedebagels
125 g grill-ost
100 g grov luksus salat
1 stk æble

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Skræl rødbeder og gulerødder og skær dem i tynde både/stave. Læg dem på en bageplade med bagepapir, vend med lidt olie og drys med salt og peber. Bag dem i ovnen i ca. 25 min.
- 2 **Ajvar-humus:** Skyl mynten og tag bladene af stilken. Blend ajvar, kikærter og mynteblade og smag til med salt og 1-2 spsk citronsaft.
- 3 Flæk bollerne og lun dem med i ovnen de sidste 5 min.
- 4 Skær ost i ½ cm tynde skiver og læg dem med i ovnen 4-5 min. til de tager lidt farve. Alternativt kan de steges/grilles på en pande. Krydr med salt og peber.
- 5 Hæld salaten i en skål. Skyl æble, del i kvarte, fjern kernehus og skær i helt tynde skiver.
- 6 **Ved servering:** Smør bagels med et tyndt lag ajvar-humus, fyld op med salat, top med ost og skiver af æble. Læg bageltoppen på og pres let sammen. Servér ovnbagte rodfrugter og resten af ajvar-humus til.

Allergener

Byg, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.257 kj / 778 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 17,2 g
heraf mættede fedtsyrer 8,4 g

Kulhydrat 122,5 g
heraf sukkerarter 41,4 g

Protein 33,5 g

Salt 7,0 g

Kostfibre 16,8 g