



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Stegt grillost med quinoa/rødbedesalat

Det skal du bruge

3 stk rødbeder
½ stk appelsin
2 spsk citrusvinaigrette
100 g quinoa
50 g rucola salat
½ dåse butterbeans
125 g grill-ost
½ pose græskarkerner
15 g peanuts
1 drys estragon
50 g aioli

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Rødbeder:** Skræl og skær rødbederne i grove tern. Fordel dem på en bageplade med bagepapir. Vend dem med lidt olie, salt og peber og bag dem 20-25 min. til de er møre. Skyl appelsin og riv skallen fint. Kom vinaigrette og 2 tsk sukker i en gryde og kog det op. Tag det fra varmen og bland revet appelsinskal i og hæld det hele over rødbederne ca. 10 min. før de er færdige.
- 3** **Quinoasalat:** Kog quinoa i 2½ dl vand med ½ tsk salt i ca. 15 min. Skyl rucola. Sigt lagen fra bøtterne og skyl dem i koldt vand. Skær det hvide af appelsinen og skær kødet i tern. Hæld evt. overskydende vand fra quinoa. Bland quinoa, rucola, bønner og appelsintern sammen.
- 4** **Halloumi:** Skær osten i tern på ca. 2x2 cm. Varm en stegepande med lidt olie op til middel varme. Steg osteterningerne i 2 min. Vend dem undervejs. Tilsæt græskarkerner og nødder og steg videre i 2-3 min. til osten er gylden.
- 5** **Estragondressing:** Skyl og hak estragon fint. Bland det sammen med aioli i en skål. Tilsæt 1-2 spsk vand til en tyktflydende konsistens.
- 6** Fordel quinoasalaten på et fad og kom rødbederne over. Dryp med dressing og top med ost og de sprøde kerner.

Allergener

Æg, Jordnødder, 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:	3.557 kJ / 850 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	50,9 g
heraf mættede fedtsyrer	12,1 g
Kulhydrat	68,9 g
heraf sukkerarter	30,7 g
Protein	29,2 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	12,6 g