



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Squash-røsti med salatost og sennepsbagte rodfrugter

Det skal du bruge

1 stk squash
2 stk forårsløg
½ stk knoldselleri
1 stk bagekartoffel
2 stk gulerødder
1 stk pastinak
1 spsk sennep
1 spsk honning
½ spsk hvidvinseddike
½ pose timian
100 g snittet grønkål
50 g salatost i kryddermarinade
2 stk æg
¼ tsk chiliflager

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Skyl og riv squashen på den grove side af et rivejern. Kom det i en sigte og drys med lid salt. Lad squashen stå i nogle min. og pres væden ud med hænderne. Skyl og hak forårsløgene.
- 3 **Sennepsbagte rodfrugter:** Skyl og skræl knoldselleri, bagekartofler, gulerødder og pastinak og skær dem i stave. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Bland sennep, honning, hvidvinseddike, timian, lidt olie, salt og peber. Hæld blandingen over rodfrugterne og bag i ovnen i 15-20 min. til de er møre og gyldne. Fordel grønkålen over rodfrugterne og bag med de sidste 5 min. af bagetiden.
- 4 **Squash-røsti:** Smuldr salatosten i en skål og bland med den revne squash, halvdelen af de hakkede forårsløg, æg, chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), 1 dl mel, 1 tsk sukker og lidt salt. Form til små flade røsti. Varm lidt olie op på en stegepande ved middelvarme og steg røsti i 4-5 min. på hver side. Læg dem på en tallerken og dæk med et viskestykke, så de holder sig varme til servering.
- 5 Drys resten af forårsløgene over de bagte rodfrugter og servér med squash-røsti.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep, Svovaldioxid

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: 2.891 kj / 691 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 25,7 g
heraf mættede fedtsyrer 5,1 g

Kulhydrat 88,4 g
heraf sukkerarter 28,1 g

Protein 26,6 g

Salt 2,2 g

Kostfibre 18,7 g