



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Stegt grillost med quinoa/rødbedesalat

## Det skal du bruge

3 stk rødbeder  
½ stk appelsin  
2 spsk lys balsamico  
125 g quinoa  
50 g rucola salat  
½ dåse butterbeans  
125 g grill-ost  
½ pose græskar- & solsikkekerner  
1 pose hakkede peanuts  
½ pakke estragon, frisk  
½ pakke 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 lys balsamico 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 kernerene 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, Nødder, Svovldioxid

## 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:	3.648 kj / 872 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	43,8 g
heraf mættede fedtsyrer	11,0 g
Kulhydrat	82,1 g
heraf sukkerarter	30,3 g
Protein	37,2 g
Salt	3,6 g
Kostfibre	10,6 g