



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Ovnbagte kartofler, blomkål og kikærter med tzatziki og syltet bolsjebede

Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel
1/2 pakke citruskrydderi
1 stk bolsjebede
1/2 stk citron
1 dåse kikærter
1/2 stykke blomkål
1/2 pose cashewnødder
1 stk skoleagurk
1 fed hvidløg
1 dl græsk yoghurt
1/2 dl creme fraiche
1/2 pose karry
50 g babyspinat
50 g salatost i kryddermarinade

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Ovnbagte kartofler:** Skyl kartofflen og skær i smalle både. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og vend i lidt olie og citruskrydderi. Bag kartoflerne i ovnen ca. 20 min.
- 3** **Letsyltet bolsjebede:** Skræl og skær bolsjebede i tynde skiver evt. på mandolinjern. Pres saften af 2/3 af citronen og pisk med 1 tsk sukker og lidt salt. Bland bedeskiverne i og lad det trække.
- 4** **Ovnbagte grøntsager:** Si lagen fra kikærterne og skyl dem i koldt vand. Del blomkålen i buketter. Bland begge dele med lidt olie, salt og peber. Tag bagepladen med kartofler ud af ovnen og fordel blomkål og kikærter over kartoflerne. Bag det hele i ovnen yderligere 10-15 min. Kom cashewnødder over grøntsagerne, når der er ca. 4 min. tilbage af bagetiden.
- 5** **Tzatziki:** Skyl og riv agurk groft på et rivejern og pres så meget væske ud som muligt. Pil og pres hvidløg. Bland agurk, hvidløg og yoghurt sammen i en serveringsskål. Smag til med lidt citronsaft, salt og peber.
- 6** **Currydressing:** Bland creme fraiche og karry i en lille skål og smag til med sukker, salt og peber.
- 7** **Topping:** Skyl spinaten i koldt vand og bland den med de ovnbagte grøntsager før servering. Top med salatter og currydressing.

Allergener

Cashewnødder, Laktose, Mælk, Nødder

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: 2.845 kJ / 680 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 31,6 g
heraf mættede fedtsyrer 12,1 g

Kulhydrat 70,4 g
heraf sukkerarter 17,8 g

Protein 28,6 g

Salt 2,9 g

Kostfibre 19,8 g