



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lun høstsalat med bakt rødbete og søtpotet, sprø grønnkål, linser og fetaost

Ovnsbakt rødbete og søtpotet

1 stk søtpotet
1 stk rødbete

Høstsalat

1 pakke grønne linser
1 stk appelsin
1 stk sjalottløk
100 g spinat
100 g fetaost

Dressing

1 pakke sennepsvinaigrette
1 pakke honning
1 stk sitron
🏠 2 ss olivenolje

Sprø grønnkål og valnøtter

50 g strimlet grønnkål
1 pakke valnøtter

Varme brød

2 stk rustikke multibrød

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakt rødbete og søtpotet:** Skyll eller skrell søtpoteten og rødbeten, og kutt dem i terninger. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og bland inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de har fått litt farge.
- 3 **Høstsalat:** Hell vannet av linsene, og skyll dem i kaldt vann. Skrell og kutt appelsinen i terninger. Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll spinaten. Ha linsene, appelsinen, sjalottløken og spinaten i en stor serveringsskål.
- 4 **Dressing:** Ha sennepsvinaigretten, honningen, 2 ss olivenolje, litt salt og saften fra sitronen i en skål, og rør det godt sammen. Bland den inn i salaten.
- 5 **Sprø grønnkål og valnøtter:** Ha grønnkålen på et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnkålen i ovnen i omtrent 7 minutter. Grovhakk valnøttene og legg dem oppå grønnkålen de siste 5 minuttene av steketiden.
- 6 **Varme brød:** Varm multibrødene i ovnen som anvist på pakken.
- 7 **Høstsalat, fortsettelse:** Vend rødbeten og søtpoteten inn i salaten når de er ferdig stekt. Topp med grønnkålen og valnøttene, og smuldre fetaosten over til slutt.
- 8 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Om du bare har et stekebrett, kan grønnkålen og valnøttene stekes på samme brett som rødbeten og søtpoteten. Lag krutonger ved å kutte multibrødene i terninger og stek dem i en stekepanne med litt olje, salt og pepper i omtrent 5 minutter.