



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20 - 30 min 👤 2 porsjoner

AM 050_2

Bulgursalat med bakt rødbet og sukkererter servert med chevre og frisk sennepsvinaigrette

Grønnsaker

1 stk rødbete
1 pakke sukkererter
1 pakke reddiker
50 g spinat

Bulgur

125 g bulgur

Sennepsvinaigrette

1 stk sitron
1 pakke
sennepsvinaigrette

Servering

1 bunt dill
½-1 pakke valnøtter
½-1 pakke chevre

- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 olje
- 🏠 bakepapir (kan sløyfes)
- 🏠 olivenolje
- 🏠 sukker

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Grønnsaker:** Skrell og kutt røbeten i båter (se tips). Fordel rødbetebåtene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek røbeten i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er mør.
- 3 **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Vend inn litt olivenolje i den ferdigkokte bulguren så den ikke klumper seg.
- 4 **Grønnsaker, fortsettelse:** Sett over en kjele med lettsaltet vann på kok, til resten av grønnsakene. Skyll sukkerertene, reddikene og spinaten. Kutt vekk endene på sukkerertene, og kok dem i omtrent 2 minutter i vannet fra steg 2. Sil av og avkjøl ertene i kaldt vann. Kutt reddikene i tynne skiver.
- 5 **Sennepsvinaigrette:** Skyll og finriv skallet (kun det gule) fra sitronen. Ha sennepsvinaigretten i en liten skål, og rør inn skallet fra sitronen. Smak til vinaigretten med saft fra sitronen og litt salt og sukker.
- 6 **Servering:** Skyll dillen og grovhakk den og valnøttene. Fordel spinaten og den ferdigkokte bulguren utover et stort fat. Ha over den bakte rødbeten, sukkerertene og reddikskivene. Topp salaten med dillen og valnøttene. Smuldre chevren over salaten og server sennepsvinegretten til retten.

Tips fra kokken: Bruk plasthansker, forkle og plastfjøl når du skreller og deler rødbetene, da de avgir mye farge. Server gjerne alle komponentene til salaten hver for seg, så kan man forsyne seg selv.