

Mættende måltidssalat med rødbede

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

40 minutter

Ingredienser

Bagte rødder

- 1 rødbede
- 1/2 butternut squash
- lidt olie, salt og peber
- 1 dl quinoa
- 1 dåse kikærter + lidt olie, salt, peber og stødt spidskommen
- 3-4 håndfulde salat/ spinat
- 1/2 agurk
- 1 avocado
- 1 håndfuld feta
- Lidt mynte
- Lidt græskarkerner

Dressing

- 4 spsk. olivenolie
- 2 spsk. lys tahin
- 1 spsk. lys sirup
- 1 spsk. citronsaft
- salt og peber
- 1 spsk. æbleeddike

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 grader. Skær butternut squash og rødbede i tern, kom dem på en bageplade og vend dem i olie, salt og peber! Bag dem i en halv times tid til de er let bløde.
2. Kog quinoa og rist kikærter sprøde. De drænes for vand og steges på en pande i olie med krydderier.
3. Bland dressing sammen og skyl spinat.
4. Kom spinat på et fad med de bagte grøntsager, den kogte quinoa og de sprøde kikærter.
5. Skær agurk og avocado i tern og snit forårsløg fint, kom begge på.
6. Smuldr feta over, frys mynte på.
7. Kom dressing over og top med græskarkerner.