

VECKANS FAVORITER

RECEPT MED RÖDBETA

Recept: Arla.se / Topphälsa
4 portioner

RÖDBETOR PÅ SPETT MED ROSMARINSÅS INGREDIENSER

4 stora rödbetor
2 tsk olivolja
1 msk strimlad bladpersilja
1 msk hackad färsk gräslök

Rosmarinsås

2 dl gräddfil
1 msk riven färsk ingefära
½ tsk hackad färsk
rosmarin
1 krm salt
2 krm strösocker

GÖR SÅ HÄR:

Blanda ingredienserna till
såsen. Låt stå i kyl ca 30
min.

Koka rödbetorna mjuka i
saltat vatten 30–45 min.
Skala rödbetorna och dela
de stora i fyra delar. Blanda
med olivolja, persilja och
gräslök.

Sätt ett träspett eller en
tandpetare i rödbetorna.
Servera med såsen. Du kan
skära dina betor till önskad
serveringsstorlek om du
vill.

RÖDBETSCHIPS INGREDIENSER

Rödbetor
Olja
Salt

GÖR SÅ HÄR:

Skiva rödbetorna tunt
(använd gärna en mandolin
för att få skivorna perfekt
tunna)

Blanda sedan skivorna med
lite olja (cirka 1 msk till 2
rödbetor)

Lägg ut skivorna på ett
bakplåtspapper (de ska inte
ligga på varandra)
In i ugnen på 150 grader i
ungefär 45 minuter.

Ta ut och salta.

**MATKOOPERATIVET
HELSINGBORG**