



HAUGEN-GRUPPEN AS

Out of Home

RØDBEDE BOWL MED SYLTEDE CITRONER OG PEANUTDRESSING





HAUGEN-GRUPPEN AS

Out of Home

RØDBEDE BOWL MED SYLTEDE CITRONER OG PEANUTDRESSING

10 portioner

INGREDIENSER:

10 stk. mellemstore rødløg	200g skyr
10 stk. mellemstore rødbeder	100g Green Choice creamy peanutbutter
5 spsk. Lehnsgaard koldpresset rapskimolie	50g Al'Fez tahini
5 spsk Lagerberg æbleeddike	
350g Tørsleffs bulgur-quinoa blanding	1 stk. lille radicchio
2 stk. saltede/syltede citroner	75g pistacienødder
	Brøndkarse

TILBEREDNING:

Skær løg i halve og rødbeder i grove både. Vendes med olie, eddike, salt og rigeligt peber. Bages 45 minutter ved 180°C.

Kog bulgur i 10 minutter. Hæld evt. overskydende vand fra og vend den varme bulgurblanding med olie, salt, peber og fintrevet skal fra de syltede citroner.

Blend skyr, peanutbutter, tahini og salt.

Fordel dressingen i bunden af skåle. Herpå kommes bulgur, radicchioblade, rødbeder og rødløg. Top med pistacier, brøndkarse og en smule ekstra olie.

TIPS:

Byd foråret og sommeren velkommen med en gul version bestående af syltede gule beder, bagt græskar, grillede gulerødder og havtorn.

