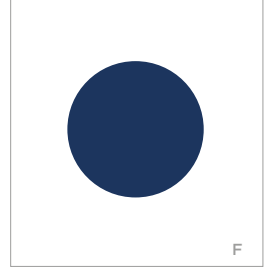




Fylld portobello med rödbets- och sötpotatissallad

30-40 minuter



Portobello



Panko Ströbröd



Rödbeta



Rucola



Apelsin



Valnötter



Sötpotatis



Vitlöksklyfta



Aioli

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Bakplåt, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 P	4 P
Sötpotatis	450 g	900 g
Rödbeta	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Portobello	300 g	600 g
Valnötter 2)	20 g	40 g
Rucola	40 g	70 g
Apelsin	1 st	2 st
Aioli 8) 9)	40 g	80 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 592 g
Energi	369 kJ/88 kcal	2182 kJ/521 kcal
Fett	3 g	20 g
Varav mättat fett	0 g	2 g
Kolhydrat	12 g	70 g
Varav sockerarter	3 g	20 g
Protein	3 g	15 g
Fiber	1 g	9 g
Salt	0,1 g	½ g

Allergener

2) Nötter 8) Ägg 9) Senap 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

1



Rosta sötpotatis & rödbeta

Sätt ugnen på 240°C/220°C varmluft.

Tärna (oskalad) **sötpotatis** och **rödbeta** i 2 cm stora bitar och placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite **olivolja***, **salt*** och **peppar***. Rosta i mitten av ugnen i 25-30 min, eller tills gyllene.

2



Blanda vitlökspanko

Finhacka **vitlök**.

Blanda **vitlök**, **panko** och en generös skvätt **olivolja*** i en liten skål. Krydda med en nypa **salt*** och en generös nypa **peppar***.

3



Baka portobello

Placera **svamp** på en ny plåt med bakpapper. Ringla över **olivolja*** (se till att **svamparna** blir täckta med **olja**).

Toppa varje **svamp** med **vitlökspanko**, och baka i toppen av ugnen i 20-25 min, eller tills **pankon** är gyllene och krispig.

4

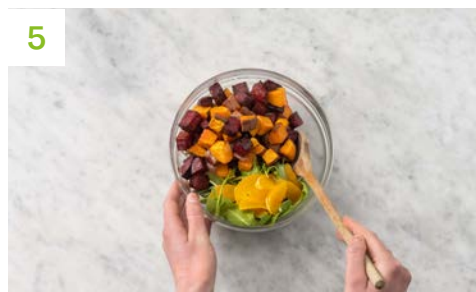


Rosta valnötter

Hetta upp en liten stekpanna på hög värme. Stek **valnötter** i 2-3 min, eller tills lättrostade. Överför till en skärbräda och grovhacka.

Skala **apelsin** och skär i smala klyftor.

5



Förbered sallad

Skölj **rucola**.

Blanda **rucola**, **apelsin**, en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en stor skål.

Tillsätt **rostade rotfrukter** och blanda precis innan servering.

6



Servera

Lägg upp **fylld portobello** och **rödbets-** och **sötpotatissallad** i skålar. Garnera med **valnötter** och servera med **aioli**.

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V27

Hello rostade grönsaker!

När du rostar grönsaker i en varm och torr ugn får de en härlig gyllenbrun yta och det framkallas en mångfald av goda, rostade och "brända" smaker och dofter. Detta kallas för maillardreaktionen.