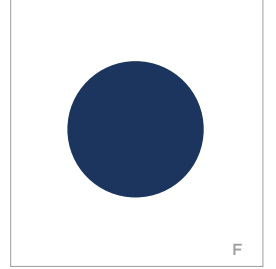




Ovnsbakte rotfrukter med pesillevinaigrette & spinatbulgur

25-35 minutter



Rødbete



Rødløk



Dukkah-Godt



Grønnsaksbuljong



Bulgur



Sitron



Mandler



Dill



Spinat



Sennep



Honning



Gresk Salatost



Gulrot



Lilla Gulrot



Pastinakk



Kruspersille

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter.

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Rødbete	1 stk	2 stk
Pastinakk	1 stk	2 stk
Rødløk	1 stk	2 stk
Gulrot	1 stk	2 stk
Gulrot, lilla	1 stk	2 stk
Dukkah-godt 3) 9)	½ pakke	1 pakke
Vann* (steg 2)	4 dl	8 dl
Bulgur 13)	85 g	170 g
Grønnsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Sitron	1 stk	1 stk
Mandler 2)	20 g	40 g
Kruspersille	1 pose	1 pose
Dill	1 pose	1 pose
Spinat	½ pose	1 pose
Sennep 9)	12 g	25 g
Honning	½ pakke	1 pakke
Olivenolje* (steg 4)	1 spsk	2 spsk
Gresk salatost 7)	100 g	150 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 466 g
Energi	555 kj/133 kcal	2584 kj/618 kcal
Fett	6 g	28 g
Hvorav mettet fett	2 g	10 g
Karbohydrater	14 g	63 g
Hvorav sukkerarter	5 g	25 g
Protein	4 g	21 g
Fiber	3 g	16 g
Salt	0,7 g	3,2 g

Allergener

2) Nøtter 3) Sesam 7) Melk 9) Sennep 10) Selleri 13) Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U31



Forbered grønnsaker

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Skjær **rødbete** (uskrellet) og **pastinakk** (uskrellet) i 2 cm store biter.

Skjær **rødløk** i båter. Del **gulrøtter** (uskrellet) på langs. Fordel på et stekebrett med bakepapir.

Drypp en skvett **olivenolje*** over, og dryss over **Dukkah-godt** [½ pakke, 2P]. Krydre med en klype **pepper*** og bland.

Bak i ovnen i 20-25 min, eller til møre.



Lag persillevinaigrette

Bland **sennep**, **honning** [½ pakke, 2P], **olivenolje*** [1 spsk | 2 spsk], saft fra en halv **sitron**, **sitronskall** og halvparten av **persille** og **dill** i en skål.

Krydre med **salt*** og **pepper***.



Kok bulgur

Kok opp en kjele med **vann*** [4 dl | 8 dl].

Tilsett **bulgur** og **grønnsaksbuljong**, og kok i 9-10 min, eller til "al dente".

Hell av **vannet**, og legg **bulgur** tilbake i kjelen.



Bland spinatbulgur

Vend **spinat** [½ pose, 2P] i kjelen med ferdigkokt **bulgur**.

Krydre med en klype **salt*** og **pepper***.



Forbered råvarer

Riv **sitronskall** og skjær **sitron** i båter.

Grovhakk **mandler**.

Finhakk **persille** og **dill**.

Grovhakk **spinat** [½ pose, 2P].

VIKTIG: Husk å skrubbe sitron før du river skallet.



Server

Fordel **spinatbulgur** på tallerkener.

Topp med ovnsbakte **rotfrukter**, **salatost**, **mandler**, **persillevinaigrette** og resterende **persille** og **dill**.

Velbekomme!

HELLO SITRONSKALL!

Riv kun det gule skallet til sitronen. Det hvite under skallet smaker bittert.