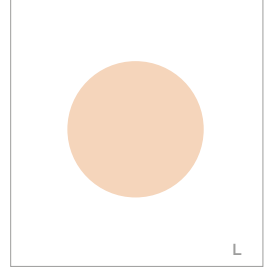




Squashlapper med gresk salatost & rødbetesalat

30-40 minutter



Rødløk



Gresskarkjerner



Gresk Salatost



Middelhavsdrøm



Salatblanding



Sitron



Honning



Aioli



Grønnsaksbuljong



Rødbete



Poteter



Squash



Gulrot

La oss komme i gang

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

Kjøkkenredskaper

Stekepanne, stekebrett, rivjern

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, egg, hvetemel

Ingredienser

	2 P	4 P
Rødbete	1 stk	2 stk
Poteter	500 g	1000 g
Squash	½ stk	1 stk
Gulrot	1 stk	2 stk
Rødløk	½ stk	1 stk
Gresskarkjerner	20 g	40 g
Egg* 8) (steg 3)	2 stk	4 stk
Middelhavsdrom	4 g	8 g
Grønnsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Gresk salatost 7)	½ pakke	1 pakke
Hvetemel* 13) (steg 3)	1 dl	2 dl
Sitron	1 stk	1 stk
Honning	½ spsk	1 spsk
Olivenolje* (steg 5)	½ spsk	1 spsk
Salatblanding	60 g	100 g
Aioli 8) 9)	40 g	80 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 714 g
Energi	516 kJ/123 kcal	3687 kJ/881 kcal
Fett	6 g	40 g
Hvorav mettet fett	2 g	12 g
Karbohydrater	14 g	99 g
Hvorav sukkerarter	3 g	23 g
Protein	4 g	32 g
Fiber	2 g	14 g
Salt	0,4 g	2,7 g

Allergener

7) Melk **8)** Egg **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.

1



Bak grønnsaker

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Skjær **rødbete** og **poteter** (uskrellet) til 1 cm store biter.

Legg **rødbete** og **poteter** på et stekebrett med bakepapir. Drypp over en skvett **olivenolje*** og en klype **salt*** og **pepper***. Bland godt.

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

TIPS: Skjær grønnsakene i jevne biter, så blir alle like godt stekt.

4



Stek lapper

Varm opp stekepannen til middels høy varme med nok **olivenolje*** til å dekke bunnen.

Form **farsen** til lapper (2 per pers.), og stek i 3-4 min på hver side, til gyldne. Overfør til en tallerken med kjøkkenpapir på.

TIPS: Trykk dem flate (ca. 2 cm) i stekepannen med stekespaden, så stekes lappene jevnt.

2



Forbered grønnsaker

Riv **squash** [½ stk, 2P]. Press så mye som mulig av **vannet fra squashen**.

Riv **gulrot** (uskrellet). Finhakk **rødløk** [½ stk, 2P].

Varm opp en stor stekepanne på middels høy varme.

Stek **gresskarkjerner** mens du rører i 3-4 min.

Overfør til en tallerken.

5



Bland salat

Skyll **salatblanding** i et dørslag under kaldt **vann***.

Skjær **sitron** i båter.

Bland **honning** [½ spsk | 1 spsk], **olivenolje*** [½ spsk | 1 spsk] og en liten skvett **sitronsaft** i en skål. Smak til med **salt*** og **pepper***.

Tilsett ovnsbakte **grønnsaker**, **salatblanding** og **ristede gresskarkjerner** til skålen og bland godt.

3



Bland farse

Pisk **egg*** [2 stk | 4 stk] i en skål.

Tilsett **squash**, **gulrot**, **rødløk**, **middelhavsdrom**, **grønnsaksbuljong** og smuldre over **gresk salatost** [½ pakke, 2P]. Bland godt.

Tilsett **hvetemel*** [1 dl | 2 dl], en klype **salt*** og **pepper***. Bland godt.

TIPS: Konsistensen på blandingen skal være som en løs røre.

6



Server

Fordel **squashlapper** og **rødbetesalat** på tallerkener.

Server med **aioli** og resterende **sitronbåter** på siden.

Velbekomme!

HELLO SQUASH!

Squash serveres oftest som grønnsak, men rent teknisk er det en frukt, fordi den kommer fra en blomst.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U29