

Rødbede



Rødbede Tzatziki, 4 pers

150 g rødbeder, revet fint
¾ dl græsk yoghurt, lav fedtindhold
1 fed hvidløg, presset
revet peberrod, 3 tsk
1 tsk salt

1. Det hele blandes godt.
2. Stilles på køl indtil servering mindst 1 time.

Rødbedesalat, 4 pers.

300 g rå rødbeder
200 g gulerødder
2 citroner
1 spsk oliven eller rapsolie
1 fed hvidløg
salt, peber
50 g græskarkerner

1. Skræl rødbeder og gulerødder og riv dem groft.
2. Rør dressing af citronsaft, olie, hvidløg, salt og peber.
3. Vend grøntsagerne med dressingen og drys med græskarkerner.

Variation:

Skinketern eller skinkestrimler kan tilsættes
Græskarkerner kan udelades
Æbler kan rives i

Tip:

Rødbeder kan også koges ca. 15 minutter før de skrælles og rives

Info om Rødbede

Rødbeder indeholder mange kostfibre, som giver en god og lang mæthed. De indeholder også en lang række vitaminer og mineraler.

Rødbeder kan spises rå, bagt, stegt og kogt. Nye kogte rødbeder med en skarp sennepsdressing og parmesanflager er en delikatesse. Prøv det! Riv rødbeder sammen med gulerødder til en råkost, der eksploderer i farve, og få fuld valuta på vitaminkontoen.

Vil du have skindet af rødbederne, så er der 2 muligheder:

Rødbeder koges møre i letsaltet vand og kommes derefter i iskold vand. Skindet er nu let at fjerne.

Du kan også skrælle dem på samme måder som gulerødder, men det giver røde fingre. Gummihandsker kan anbefales.

Opbevares bedst i plastpose mørkt og køligt.

Højsæson for Rødbeder er fra september til marts



v. Klinisk diætist Malene Iskov, Vojens
Find opskrifter og få gratis nyhedsmails på
www.diaetist-iskov.dk



lindegaarden

Hajstrupgade 31 · 6100 Haderslev · Tlf. 74 58 48 86
www.lindegaardens.dk · mail@lindegaardens.dk