



# Rödbetsallad med salladsost och solrosfrön

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



## GÖR SÅHÄR

1. Klyfta de tvättade rödbetorna (de behöver inte skalas) och lägg på en plåt eller bleck tillsammans med olja, salt och peppar.
2. Rosta i ugnen på 225 grader i ca 25-40 minuter, beroende på ugn, tills de är precis mjuka.
3. Låt betorna svalna en aning.
4. Strö ut solrosfröna på en plåt eller bleck och rosta i ugnen på 150 grader i ca 20 minuter eller tills de fått färg. Blanda gärna runt ett par gånger för jämnare rostning.
5. Plocka av grönkålen från stjälkarna och skär i bitar eller strimlor.
6. Varva de rostade betorna och grönkålen på ett fat och toppa med smulad salladsost och de rostade solrosfröna.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

2 st färska rödbetor  
75 g salladsost  
2 msk solrosfrön  
1 msk rapsolja  
En näve plockad grönkål  
Salt och peppar

### 50 portioner

25 st färska rödbetor  
1 kg salladsost  
4 dl solrosfrön  
2 dl rapsolja  
20 g grönkål  
Salt och peppar

### OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan [dietforagreenplanet.se](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

