

Bagt rødbedesalat med ricotta

Samlet tid **60 min.** 10 min. Arbejdstid 50 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

1.260 kJ / 300 kcal

Fedt: **14 g** Protein: **10 g**

Kulhydrater: **32,0 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

360 g	rødbeder
20 g	syltet ingefær
1	fed hvidløg
20 ml	<u>Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie</u>
10 g	honning
100 g	ricotta
2 håndfuld	rucola
2 håndfuld	spinat
1 spsk.	sorte sesamfrø
	Enkelte blade mynte som pynt

FREM GANGSMÅDE

Step 1

360 g rødbeder

Vask rødbederne, pak dem i folie, og bag dem i 45-50 minutter på en grill eller i en ovn ved 180–200°C, indtil de er møre

Step 2

20 g syltet ingefær - **1** fed hvidløg - **20 ml**

Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie - **10 g** honning

Hak ingefær og hvidløg fint og bland det derefter sammen til en dressing med Kikkoman poke sauce og honning.

Step 3

100 g ricotta - **2 håndfuld** rucola - **2 håndfuld** spinat - **1 spsk.** sorte sesamfrø - Enkelte blade mynte som pynt

Skær de bagte rødbeder i både, og anret dem på en tallerken. Bræk ricottaen i mindre stykker, og læg den ovenpå. Fordel derefter rucola og spinat ovenover. Dryp dressingen ud over, pynt med mynte og drys med sesamfrø inden servering.