



Året om kan vi äta betor och under årets säsonger kan vi variera oss mellan olika delar av grödan. Den är fantastisk på så vis att vi kan äta allt grodd, *salladsskott*, blast och rot. Här bjuds ni två riktigt goda recept och menyföreslag.

Rödbetsgryta med pepparrotscrème och svart quinoasallad
Rödbetsbiffar med morotsbearnaise och ugnsbakade rotfrukter.

Rödbetsgryta

Antal portioner	10 p	100 p
Ingredienser:	Mängd/Vikt:	Mängd/Vikt:
Gul lök	100g	1kg
Vita bönor, liten	400g	3kg
Vitlök	10 g	100-200g
Rödbetor	1 kg	10kg
Vitkål	200 g	2 kg
Morötter	150g	1,5kg
Grönsaksbuljong/ Misopasta	1 l	10 liter
Vinäger	1,5 msk	200g
Maizena	2-3 msk	
Lagerblad		
Kryddpepparkorn		
Salt och peppar		
Persilja, finhackad		



Tillvägagångssätt:

Finhackad persilja. Skala och hacka lök och vitlök. Skala och skär rödbetor, morot och vitkål i mindre bitar.

Fräs löken i olja på svag värme. Häll på buljong, vatten och kryddorna. Koka upp och smaka av. Om det inte smakar tillräckligt bör du reducera ner vätskan ytterligare alt. tillsätta mer buljong eller misopasta.

Tillsätt rotfrukterna, bönor och vitkålen. Koka tills rödbetorna är mjuka.

Red av med maizena utrört i vatten. Låt grytan sjuda några minuter. Smaka av med salt, peppar, vinäger och grönsaksfond eller misopasta.

Strö över persilja.
Serveras gärna med pepparrotsyoghurt!

Rödbetsbiff "special"

-Fria från baljväxter, gluten, laktos och ägg.

Antal portioner	50 p	10p
Ingredienser:	Mängd/Vikt:	Mängd/Vikt:
Rödbetor	4,4 kg	900 g
Potatis	1,5kg	300 g
Gul lök	500kg	100 g
Vatten	200g	3 msk
Potatismjöl	80g	1,5-2 msk
Salt & peppar		
Ströbröd glutenfritt (utan mjölk)		
Ev. krossade frön, solros eller pumpafrön		



Tillvägagångssätt:

Finhacka löken, skala och riv rödbetor och potatis grovt. Bland samman och smaka av med salt och peppar.

Om smeten blir för lös på grund av saftiga rödbetorna tillsätt lite glutenfritt stödbrod eller ren havre.

OBS! Beroende på potatissort och säsong innehåller potatisen olika mängd stärkelse. Provstek därför gärna en biff innan ni tillsätter potatismjölet.

Ställ smeten på kylning i 15 minuter så att stärkelsen kan utvecklas och ströbrödet får tid att suga upp en del av vätskan.

Forma smeten till biffar, vänd dem ev. i panko alt. i frökross och stek på medelhög värme i några minuter per sida.

Morotsbearnaise

Antal portioner	10 p
Ingredienser:	Mängd/Vikt:
Morot	1 kg
Dragon, färsk	13 g
Vitvinsvinäger	1,5 dl
Rapsolja	200 g
Salt	
Svartpeppar, mald	

Tillvägagångssätt:

Skala och skär morötterna i skivor och koka dem mjuka i lättsaltat vatten. Repa dragonkvistar. Spara bladen och lägg stjälkarna i en liten kastrull. Häll på vitvinsvinägern. Låt koka ihop tills hälften av vinägern återstår. Ta bort kvistarna. Häll av morötterna och mixa till en slät puré. Tillsätt vinägern, dragonblad och olja i en fin stråle under tiden du vispar/mixar. Smaka av med salt och peppar.