

Ovnbagte rødbeder med sennepsmarinade

(4 personer)

Det skal du bruge:

3 rødbeder (ca. 400 g)

Marinade:

1 spsk. sennep efter smag

1 spsk. æbleeddike

1 spsk. vand

salt, peber

1 spsk. græskarkerner

Sådan gør du:

Skær rødbederne i stave.

Bland ingredienserne til marinaden sammen f.eks. i en plastikpose.

Vend rødbederne i marinaden, og kom blandingen i et ovnfast fad.

Bag rødbederne ved 200° C på næstnederste ovnrille i 25-30 min., til de er tilpas møre.

Vend i rødbederne, når de har bagt ca. 15 min., og drys græskarkernerne over.

Servering:

Du kan servere de ovnbagte rødbeder til f.eks. kylling, frikadeller eller bøf.

Pr. person:

Energi 275 kJ/65 kcal

Fedt 1 g Kulhydrat 9 g Protein 2 g

Kulhydrat pr. 100 g 9 g

