

Rødbedesalat med peberrodscreme

(4 personer)

Det skal du bruge:

3 rødbeder (ca. 400 g)

½ lille rødløg (ca. 30 g)

1 æble

2 spsk. kapers

1 spsk. citronsaft



Dressing:

2 dl skyr eller syrnede mælkeprodukt naturel med højst 1,5 % fedt

1-2 spsk. hølvet peberrod efter smag

½ tsk. sukker

salt, peber

Sådan gør du:

Skær rødbederne i små tern.

Kog halvdelen i letsaltet vand i 3-5 min. afhængig af størrelsen. Afkøl dem.

Snit eller hak løget fint.

Skær æblet i små tern eller tynde skiver.

Afdryp kapers.

Bland rødbeder, løg, æble, kapers og citronsaft.

Bland ingredienserne til dressingen, og vend den i salaten.

Servering:

Du kan servere rødbedesalaten til f.eks. røget laks eller anden røget fisk, stegt fisk eller hakkebøf.

Pr. person:

Energi 475 kJ/ 110 kcal

Fedt 1 g – Kulhydrat 15 g – Protein 8 g

Kulhydrat pr. 100 g 8 g