

Bagte rødbeder med kikærter

(2 personer)

Det skal du bruge:

3 rødbeder (ca. 400 g)

½ dåse eller karton kikærter (ca. 120 g)

1 spsk. citronsaft

1 spsk. olie

½ tsk. stødt spidskommen

salt, peber

Pynt:

1 spsk. pinjekerner

persille

Sådan gør du:

Skær rødbederne i tern.

Skyl og afdryp kikærterne.

Bland rødbederne med citronsaft, olie og krydderier i et ovnfast fad.

Bag dem i 10 min. ved 200° C på midterste ovnrille.

Tilsæt kikærterne og bag i yderligere 10-15 min., til rødbederne er lige knap møre.

Rist pinjekernerne i ovnen.

Hak persillen.

Servering:

Server de bagte rødbeder som tilbehør f.eks. til kylling.

Rødbederne er også lækre til frokost.

Variation:

Brug solsikke- eller græskarkerner i stedet for pinjekerner.

Tip:

Lav hummus af resten af kikærterne eller brug dem i en salat, suppe eller gryderet.

Pr. person:

Energi 1175 kJ/ 280 kcal

Fedt 12 g - Kulhydrat 30 g - Protein 8 g

Kulhydrat pr. 100 g 12 g

