

Rodfrugtpostej

(3-4 personer)

Det skal du bruge:

1 dåse eller karton kidneybønner (ca. 240 g)
1 løg (ca. 100 g)
500 g rodfrugter f.eks. persillerod, rødbede og gulerod
1½ spsk. olie, gerne raps- eller olivenolie
1 tsk. karry efter smag
1 dl havregryn (ca. 35 g)
2 æg
½ dl mini- eller skummetmælk
1½ tsk. tørret timian
1 tsk. salt
peber



Sådan gør du:

Skyl og afdryp kidneybønnerne. Hak dem groft.
Hak løget eller riv det groft.
Riv rodfrugterne groft.
Svits løg og rodfrugter i fedtstof og karry i 2-3 min. Afkøl blandingen lidt.
Bland alle ingredienserne, og rør dem til en fars.
Kom blandingen i en smurt form eller fad med høje kanter ca. 1 l. Tryk massen sammen.
Bag postejen ved 200° C i ca. 50 min. på næstnederste ovnrille.

Servering:

Server rodfrugtpostej som hovedmåltid med råkost og ovnstegte kartofler og evt. fuldkornsbrød.
Postejen er også lækker som pålæg.

Variation:

Brug andre bælgfrugter f.eks. hvide bønner eller kikærter i stedet for kidneybønner.

Pr. person v. 4 personer:

Energi 1125 kJ/ 270 kcal
Fedt 10 g - Kulhydrat 29 g - Protein 12 g

Kulhydrat pr. 100 g 12 g