

Stekt rødbetsalat med ricotta

total tid **60 min.** 10 min. tilberedningstid 50 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.260 kJ / 300 kcal

Fett: **14 g** Protein: **10 g**

Karbohydrater: **32,0 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

360 g	rødbeter
20 g	syltet ingefær
1	fedd hvitløk
0,2 dl	<u>Kikkoman Saus Til Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje</u>
10 g	honning
100 g	ricotta
2 håndfull	rucola
2 håndfull	spinat
1 ss	svarte sesamfrø
	Noen mynteblader, til garnityr

TILBEREDNING

Steg 1

360 g rødbeter

Vask rødbetene, pakk i folie og stek i 45–50 minutter på grillen til de er møre, eller i ovnen ved 180–200 °C.

Steg 2

20 g syltet ingefær - **1** fedd hvitløk - **0,2 dl**

Kikkoman Saus Til Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje - **10 g** honning

Finhakk ingefær og hvitløk og kombiner dem med Kikkoman Poke Sauce og honning for å lage dressing.

Steg 3

100 g ricotta - **2 håndfull** rucola - **2 håndfull** spinat - **1 ss** svarte sesamfrø - Noen mynteblader, til garnityr

Skjær de stekte rødbetene i båter og anrett dem på en tallerken. Bryt ricottaen i små biter og legg dem på toppen, og spre rucola og spinat øverst. Ringle over dressing, garner med mynteblader, og dryss over sesamfrø.