

Rödbeta Cylindra, Rya gård Ekobruk

Bra till inläggning, kan också kokas färska och ätas med smör



SE-EKO-03
Svenskt-jordbruk

Rödbetor med fetaost och rapsolja

Skiva rödbetor (och/eller polka- och gulbetor) tunt.

Smörj en form i mikrovågstålglas eller keramik med rapsolja. Lägg rödbetsskivorna i 2-3 lager. Därefter salt och smulad fetaost. Ytterligare tre lager rödbetsskivor, salt och tunt med rapsolja. Sätt in i mikron och mikra i 5 min perioder. Känn efter med en gaffel. När betorna är nästan mjuka: Dekorera ovanpå med fetaost, mikra ytterligare 3-5 min. Gott att strö pumpa- pinje- eller solrosfrön över.

Gott som förrätt eller lätt kvällsmat.



På bilden är det översta lagret skivade polkabetor