

MADOPSKRIFT

BYGOTTO MED RØDBEDER



MADOPSKRIFT

Denne ret er baseret på danske råvarer og kan nemt laves om til en vegansk ret, som gør det endnu bedre for miljø og klima. Retten egner sig især godt til vintermånedene, hvor rødbede er i sæson.

INGREDIENSER

Antal personer: 4

- 200g perlebyg
- ½ l bouillon
- 1 løg
- 2 rødbeder
- Olie til stegning
- 1dl plantefløde – gerne lavet på dansk havre
- 50 g vesterhavsost – kan udelades eller skiftes ud med gærflager
- 1 spsk smør
- 2 spsk æbleeddike
- Lidt salt og peber
- Friske krydderurter såsom kørvel eller basillikum kan bruges til pynt.

FREM GANGSMÅDE

- Kog perlebyggen i bouillon efter anvisningen på pakken.
- Hak løget fint. Skræl rødbederne og skær dem i små tern.
- Steg løget i lidt olie på en pande.
- Hæld den kogte perlebyg på panden, og varm den igennem sammen med løget.
- Tilsæt plantefløde, og lad det koge lidt ind.
- Tilsæt rødbedetern og vend dem godt rundt med perlebyggen på panden. Varm retten igennem, til rødbederne er varme, men stadig har bid.
- Tilsæt revet ost eller gærflager, og smør.
- Smag til med æbleeddike, salt og peber.
- Pynt med friske krydderurter.
- Retten kan med fordel serveres med en lækker grøn salat.