

# Bakade betor

## BAKADE BETOR

Receptet är för 4 personer

500 gram gulbetor

500 gram polkabetor

1 st scharlottenlök

6 msk olivolja

3 msk rödvinsvinäger

2 tsk dijonsenap

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

Efter tycke & smak svartpeppar

## HUSGERÅD

Kniv

Bunke

Måttsats

Ugnsform

# Bakade betor

## Bakade betor

### Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Finhacka schalottenlöken och blanda med olja, vinäger och senap till en dressing
- Smaka av med havssalt och peppar
- Tvätta av och borsta betorna och lägg dom i en ugnssäker form med havssalt på botten
- Baka betorna i ca 40 minuter (beroende på storlek) tills de känns mjuka med en provsticka
- Låt betorna svalna något och skala dem med fingrarna eller med en kniv
- Skär dem i bitar eller i skivor
- Häll över dressingen och strö över den finhackade persiljan
- Salta och peppra efter smak
- Låt betorna stå i rumstemperatur i ca 1 timme så att smakerna får mogna innan servering

Bakade betor? | unknown

Ät och Njut dina Bakade betor tillsammans med en god köttbit eller som tillbehör på buffébordet.

**Tips:** Passar utmärkt på Julbordet då det påminner om Rödbetsallad i smaken.

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.