

# Rostad Rödbetsspread

## ROSTAD RÖDBETSSPREAD

Ger ca 7 dl

### TILLAGNINGSTID:

60 minuter

2 st rödbeta, á 60-70g

400g blomkål

4 st vitlösklyftor

1 dl rostade solroskärnor

1 dl olivolja

1 st citron, zest

1 msk pressad citron

1 msk hackad rosmarin

0,5 tsk spiskummin

havssalt

svartpeppar

### HUSGERÅD

Kniv

Stekpanna

Mixer

Glasburk

Allergiinformation: Receptet innehåller solroskärnor.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

# Rostad Rödbetsspread

## Rostad Rödbetsspread

Tomatspread, [nötspread](#), [tonfiskspread](#), [avokadospread](#) och nu rostad rödbetsspread...

Ja, varianterna är många på ett gott spread och visst är det härligt att få njuta av ett gott [paleoknäcke](#), frökex eller [bröd](#) med något krämigt på då och då.

### Rödbeta

Det är inte bara den ljuvliga färgen som tilltalar oss så mycket, hos en rödbeta, utan även den jordiga och något söta smaken. Vi brukar ofta både koka och ugnsrosta rödbeta och äta som ett gott tillbehör vid middagen.

Ett nytt och gott sätt att njuta av rödbetor är detta rostade spread på rödbeta, blomkål och vitlök, så gott!

Testa du också!

### Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Dela rödbetorna och större blomkålsbuketter på mitten
- Lägg dem med snittytan nedåt på en plåt med bakplåtspapper
- Lägg vitlöksklyftorna bredvid med skal och allt
- Sätt in plåten i ugnen och rosta i ca 45 minuter tills rödbetorna känns mjuka
- Ta ut plåten och ta bort skalet från rödbetorna och vitlöksklyftorna
- Rosta [solroskärnorna](#) i en torr [stekpanna](#) på spisen
- Lägg ner de rostade solroskärnorna i en matberedare med knivblad, [mixer](#) eller en hög mixerkanna om du vill använda en [stavmixer](#)
- Mixa solroskärnorna lätt
- Tillsätt rödbetor, blomkål, vitlök, [olivolja](#), citron zest, citron saft, hackad rosmarin och spiskummin.
- Mixa till en slät spread
- Smaka av med salt och peppar

Förvara din Rostade Rödbetsspread i en lufttät burk i kylan. Håller upp till en vecka.

# Rostad Rödbetsspread



## Fler recept

Om du vill ha fler alternativ på goda pålägg så kan vi tipsa om [fikonsmör](#), [aprikos och citronsmör](#), [leverpastej](#) med gurka eller varför inte parmaskinka och avokado.

Tid att njuta!

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, kokboks författare 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.

---