



Rødbedesalat

Denne smukke cremet rødbedesalat med tahindressing og kikærter smager dejligt. Rødbedesalaten er velegnet som tilbehør til buffeten, frokost og aftensmaden.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min

Aug – Apr

Dagligt grønt

Lav på gluten

Lav på laktose

Vegetar

Ingredienser

4 pers.

500 g **rødbeder**

1 dåse kikærter

2 spsk ristede sesamfrø

2 spsk hakket, frisk mynte

Tahindressing

125 g tahin, gerne arabisk

1 fed revet hvidløg

2.5 citroner, saften heraf

salt og peber

1.5 dl vand

Opskrift og foto: Maria Engbjerg

Tilberedning

- 1 Kog rødbederne med skræl i 45-60 min. alt efter størrelse. De skal være møre, men stadig have bid.
- 2 Lav imens tahindressingen ved at røre alle ingredienser sammen i en skål.
- 3 Smag den til med salt og til den på køl indtil den skal bruges.
- 4 Hæld vandet fra rødbederne.
- 5 Smut skindet af rødbederne under rindende koldt vand.
- 6 Skær rødbederne i tern, kom dem i en skål og lad dem afkøle her.
- 7 Vend rødbederne med tahindressing og kikærter.
- 8 Anret salaten i en skål eller fad, drys med sesamfrø og pynt med frisk mynte.



Tip

Kog evt. rødbederne dagen før, så er det lyn hurtigt at lave rødbedesalaten på dagen.

