



FAMILJE- UTMANINGEN

Familjen Olausson/Andersson



Mustiga grillspett med ugnsbakade rödbetor och äppeltzatziki

För ca 6 personer

Ingredienser till grillspett och marinad

Ca 1 kg Picnicbrog
2-3 st gröna paprikor*
2 st gula lökar
1 röd chili*
ca 12 st cocktailtomater*
1 dl äppelmust (Brunnebys Gravenstiner)
Färsk timjan, 4-6 kvistar*
1/2 msk balsamvinäger
2 msk soja
3 st vitlöksklyftor
Grovmalet salt
Svartpeppar

Marinad

Riv av timjan från kvistarna och finhacka vitlöken. Hacka chilifrukten och kärna ur den. Blanda med vinäger, soja, äppelmust, salt och peppar.

Grillspett

1. Putsa picnicbogen och skär den i lagom stora fyrkanter (ca 3x3 cm). Lägga köttet i dubbla plastpåsar och häll i marinaden. Låt stå i kylskåp minst 3 h.
2. Skär paprika och lök i klyftor.
3. Varva kött, tomat, paprika och lök på spetten. (Glöm inte att lägga träspetten i blöt i ca 20 minuter innan användning). Grilla spetten i ca 12 minuter, se till att vända dem flera gånger.

Äppeltzatziki

1 grovrivet äpple*
4 dl grekiskt yoghurt (EKO)
1 stor pressad vitlöksklyfta,
Salt och peppar
Blanda samman ingredienserna och låt stå i kylan i minst 20 minuter.

Ingredienser sallad

2 dl rött ris
2 st rödlökar
5 st medelstora rödbetor
2 st vitlökslyftor
2 kvistar färsk timjan*
1/2 dl olivolja EKO
50 gr babyspenat
1 dl pumpakärnor
200 gr chevréost
Salt och peppar
Ca 30 gr öländska bönchips
Crema di balsamico

(*=från egen skörd)

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Koka det röda riset på svag värme i ca 40-45 minuter.
3. Skala rödbetor och rödlök, skär dem i stora klyftor.
4. Riv av timjan från kvistarna och grovhacka.
5. Finhacka vitlöken.
6. Blanda rödbetor, lök, vitlök och timjan i en ugnssäker form.
7. Salta, peppra och ringla över olivoljan. Sätt in i mitten av ugnen ca 30 min. (Försök att sätta in detta när det är ca 30 min kvar av risets koktid).
8. Rosta pumpakärnorna i en torr stekpanna tills de börjar "knäppa".
9. Skölj babyspenaten och smula Chevréosten.
10. Blanda samman det röda riset, rödbetor, lök, pumpakärnor och sallad. Toppa med Chevréost, crema di balsamico, salt, peppar och bönchips. Servera genast så att salladen är ljummen.

Smakar gudomligt!

