



KÅL, STEKT SØTPOTET OG PASTINAKKSALAT MED FETAOST, PEKANNØTTER OG GRANATEPLE

TILBEREDNING OG STEKETID: 1 T

INGREDIENSER

- 2 store søtpoteter, skrellet og skjært opp i terninger
- 100 ml olivenolje pluss 2 spiseskjeer ekstra
- 2 spiseskjeer hvitvinseddik
- 1 klype sukker
- 1 teskje Dijon-sennep
- 450 g grønnkål, hakket og med tykke stenger fjernet
- 1 hvitt flatbrød skjært i brede striper
- 125 g fetaost, tappet for vann og skjært i grove terninger
- 4 spiseskjeer granateplefrø
- 3 spiseskjeer pekannøtter
- Salt og nykvernet svart pepper

TILBEREDNINGSMETODE

1. Forhåndsvarm stekeovnen til 180 °C (160° varmluft) | 350F | gass 4.
2. Legg søtpotetene med 2 spiseskjeer olivenolje, og litt salt og pepper etter smak, i stekebrettet.
3. Stek i 30–40 minutter, bland og vend dem når halve tiden har gått, til de er møre når du setter kniven mot dem, og de begynner å få farge i kantene.
4. I mellomtiden visper du sammen eddik, sukker og sennep med litt salt og pepper i en stor iCook-bolle til sukkeret og saltet har blitt løst opp.
5. Visp inn 100 ml olivenolje gradvis til dressingen har tyknet og emulgert. Legg til kålen og bland den inn i dressingen med hendene.
6. Stek flatbrødstrimlene i en tørr iCook Sauté-panne på moderat varme og vend om av og til. Fjern fra varmen.
7. Ta ut søtpotetene fra ovnen når de er klare. La dem kjøle seg litt før du legger til kål, fetaost, granateplefrø og pekannøtter, og bland godt.
8. Fordel mellom tallerkenene og legg de stekte flatbrødstrimlene på toppen før servering.