



RødbedeTzatziki

4 personer

Ingredienser

- 1 mellemstor rødbede, ca 150 g
- 1 dl græsk yoghurt, 2%
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk revet peberrod
- 1 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Rødbeder og peberrod skrælles og rives fint
2. Hvidløg presses
3. Yoghurt og salt blandes i skål
4. Det hele vendes sammen i skålen. Anbefales at trække en time eller mere i køleskabet før servering

Tip!

Rødbedesaften smitter af på fingre –
Anvend derfor med fordel en
plastikhandske, når du river
rødbeden.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (67 g)
Energi	60,8 kcal/ 255KJ	40,7 kcal/ 171KJ
Fedt	1 g	0,6 g
Kulhydrat	7 g	5 g
Protein	5 g	3 g