

# Wraps med Krydrede Rødbedeboffer, Sprød Salat & Dip

**Tilberedelsestid:** ca. 35 min. + ca. 5 min. ovntid

## Ingredienser:

800 g	Rødbeder, øko - (gram)
2 tsk	Krydderimix (Oregano & Timian)
1 stk	Lille løg
3 stk	Tomater
1 stk	Salathoved
0,5 stk	Agurker
80 g	Parmesan
200 ml	Creme fraiche
8 stk	Tortillas
1 fed	Hvidløg
1 stk	Rødløg

## DET SKAL DU SELV HAVE

1 stk.	Æg
1 dl	Havregryn
1 tsk	Sennep
2 spsk	Vineddike
	Fedtstof til stegning
	Salt & Peber
	Olie

## Tilberedning:

Tænd ovnen på 200 grader.

Skræl og riv rødbederne. Pil og hak løg fint.

Lav en fars af revne rødbeder, æg, parmesan, sennep, hakket løg, halvdelen af krydderimix, havregryn, salt og peber. Bland det hele godt og lad farsen hvile lidt om muligt. Tilsæt evt. lidt ekstra havregryn, så farsen hænger godt sammen.

Form og steg små rødbedeboffer - ca. på størrelsen med en bordtennisbold. - på lidt fedtstof i en pande i ca- 4-5 minutter på hver side.

Pas lidt på, når du vender dem, da de ikke hænger så godt sammen som almindelige bøffer

Salaten vasken og snittes fint. Tomater og agurk skæres i tern. Rødløg skæres i ringe.

Lav en dressing af creme fraiche, presset hvidløg, resten af krydderimix, vineddike samt salt og peber.

Lun tortillas i ovnen i et par minutter til de bliver luftige uden at de bliver hårde.

Lav wraps med rødbedeboffer, grøntsager og dressing ved bordet.

Velbekomme.