



Krebinetter med rødbedesalat med feta, dild og salte mandler

Den her ret er dejlig simpel, hurtig og ret sund. Du kan købe nogle salte nødder/mandler eller selv lave en portion. Det er super nemt at lave og er en skøn snack.

Ingredienser 2 personer

Krebinetter

- 500 g hakket kalv/flæsk
- 1 æg
- 2 spsk. mel
- 2 spsk. rasp
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk peber
- 1 spsk. smør/olie

Salat

- 4 mellemstore rødbeder
- 1 spsk. olie
- 1,5 spsk. flydende honning
- Salt
- 1/4 pakke blok feta (ca. 150 g)
- Frisk dild
- 1/2 dl salte mandler (evt. lav dem selv: 1/2 dl salt, 2,5 dl vand, 1 dl

mandler)

Fremgangsmåde

1. Ovnen tændes på 180 grader.
2. Start med at lave mandlerne: Kog vandet i en elkedel, kom i en skål og opløs saltet deri. Kom mandlerne deri i ca.10 min. og si væden fra, bag i ovnen i ca. 15 min på en bageplade med bagepapir.
3. Skræl og hak rødbederne i mellemstore både/tern.
4. Bland olie, honning og rødbederne i en skål.
5. Kom rødbederne i et ildfast fad og bag dem i 30 min. på midterste rille.
6. Imens hakkes feta i små stykker.
7. Del kødet i 2 og form dem til to krebinetter.
8. Find 2 skåle.
9. Kom 1 æg som piskes ud i den ene skål.
10. Kom mel, rasp, salt og peber i den anden skål og bland det godt.
11. Dyp krebinetterne i det sammenpiskede æg på begge side og derefter dyppes begge sider i raspen.
12. Find en pande og smelt smørret. Steg krebinetterne i ca. 5-6 min pr side (del evt. en over).
13. Tag rødbederne ud af ovnen og drys dild, feta og mandler over. Server med krebinetterne til.