

Smakfull høstsalat med poteter, rødbeter og kantarell



*“Vil du møte meg i kveld,
lille frøken kantarell?
Søndagsfin og gyldengul,
titt nå fram i fra ditt skjul.
Lille frøken kantarell,
vil du møte meg i kveld?”*

Høstsalat:

(nok til ca 4-6 pers)

150-200 g grønne bønner, rensset

8 mandelpoteter

ca en liter kantareller, rensset

ca 25 g smør

*0,5 dl gresskarkjerner eller pinjekjerner, ristet i en tørr
panne*

4 kokte rødbeter, i båter

ca 200 g fetaost

ca 150 g blandet salat

Dressing:

0,5 dl olivenolje

1 ss hvit balsamicoeddik

skallet av 0,5 sitron, evt litt sitrønsaft

salt og pepper



Kok potetene møre. De siste to minuttene av koketiden har du i bønnene og lar de koke med. Hell av vannet og la de avkjøle litt. Skjær potetene i mindre biter. Legg kantarellene i en varm, men tørr stekepanne. Stek til væsken i soppen begynner å fordunste. Ha i smør og krydre med salt og pepper og stek til kantarellene er gyldne.

Lag dressingen ved å blande olje, edikk og sitronskall. Smak til med havsalt (ca 1 ts) og nykvernet pepper. Ha evt i litt sitronsaft hvis du ønsker en enda syrligere dressing (smak!).

Legg til slutt rødbeter, salat, poteter, bønner og kantareller på et serveringsfat. Smuldre over fetaost og strø over kjerner. Ringle til slutt over dressing og SPIS.



*“Vil du møte meg i kveld,
lille frøken kantarell?
Og i skinn fra månens glans,
skal vi ta vår første dans.
Lille frøken kantarell,
vil du møte meg i kveld?”*