



Mette Mølbaks røde grød

Mette Mølbak er madredaktør på Politiken og har sammen med professor Oluf Borbye Pedersen skrevet bogen 'Professorens grønne energigrød'. Hun elsker grøntsagsgrød, og hendes grøntsagsgrød kommer i mange farver og variationer. Vi er rigtig glade for, at vi i samarbejde med Mette Mølbak har fået lov at dele hendes opskrift på den røde grød, som især passer godt til et mættende morgenmåltid.

Det skal du bruge:

- Det skal du bruge
- 2 rødbeder (ca. 200 g)
- 2 mindre gulerødder (ca. 150-200 g)
- 1 appelsin
- En håndfuld valnødder
- 1 tsk. kanel
- 2 dl vand

Forslag til topping

Granatæblekerner

Æbletern

Blåbær

Ristede hasselnødder

- 1** Vask grøntsagerne, skræl rødbeden, og skær toppen af. Bruger du økologisk gulerod, kan du godt lade skrællen sidde på. Skær gulerødder og rødbeder i mindre stykker.
- 2** Pil skrællen af appelsinen, og del den i mindre stykker. Kom gulerod, rødbede, appelsin, kanel samt en håndfuld valnødder i blenderen. Tilsæt ca. 2 dl vand, og kør, til du har en sammenhængende, finkornet konsistens. Hæld grøden i en skål.
- 3** Top med det, du har lyst til. Mit forslag er ristede og hakkede hasselnødder, granatæblekerner, æbletern og blåbær.

Tip

Det giver en markant bedre og dybere smag, når du rister hasselnødder. Kom dem i ovnen i et passende fad, og bag ved ca. 160 grader. Bag dem i ovnen til skallen begynder at sprække og bliver mørk. Lad dem køle af, og nuldr skallen af. Køl af, opbevar i et tætsluttende glas. Lav gerne en stor portion ad gangen, og brug i salater, til morgenmad eller oven på is.