

Marias rödbetsfräs

– med Sörmlands ädel och naket korn

2-3 rödbetor

ca 50 gr ädelost, vår favorit är Sörmlands ädel

1-2 dl kokt hel naketkorn

en gnutta salt efter smak

(Gott till: valnötter – en fin källa till omega 3!)

Råriv rödbetor och smält ihop med en bit Sörmlands ädel i stekpanna eller gryta.

Tillsätt kokta hela kärnor av naket korn, några drag med pepparkvarnen och servera varmt eller ljummet. Den som inte gillar ädelost kan välja en annan smakrik ost.

Om du har gjort ett storkok av naket korn och fryst in i små portioner, så är det här snabbmat som är slowfood i kroppen. Du håller dig mätt urlänge!