

RÅRETTER

HJEMMELAVEDE RETTER LAVET AF RÅVARER & OPSKRIFTER FRA DANSKE FÆNGSLER

RØDBEDESALAT MED PEBERROD



INGREDIENSER

SALAT

600 g rødbeder
2 æbler
1 skalotteløg
1-2 spsk. kapers

DRESSING

1 spsk. honning
1 spsk. grov sennep
2 spsk. lys eddike
1/2 tsk. Salt
3/4 dl olie
et stykke frisk peberrod
2 stilke persille

FREM GANGSMÅDE

Kog 2/3 af rødbederne møre i vand med skræl på – det tager ca. 45 minutter. Mens rødbederne koger, så skræl de sidste rå rødbeder. Halver æblerne, og fjern kernehusene. Hæld koldt vand over de kogte rødbeder, og smut skindet af dem. Skær nu æbler og rødbeder – både rå og kogte – i helt små tern.

Hak skalotteløget fint, og vend det sammen med rødbeder og kapers i en skål. Rør honning, sennep, eddike og salt sammen, og hæld det over salaten. Hak persille, og vend den i salaten sammen med friskrevet peberrod, og smag også lige til med salt, peber og eddike.

RÅVARER FRA DANSKE FÆNGSLER

Økologiske råvarer som er dyrket og produceret af indsatte i danske fængsler indgår i de hjemmelavede retter.

Landbrugene & gartnerierne er et beskæftigelsestilbud til de indsatte på flere af landet fængsler.

Læs mere på Krimprod.dk

OPSKRIFTER FRA KOGEBOGEN HVERDAGSMAD BAG MURENE

Retterne er baseret på kogebogen "Hverdagsmad bag murene" som er udarbejdet af Kriminalforsorgen i samarbejde med Meyers Madhus & indsatte i danske fængsler.

Kogebogen er lavet til indsatte i landet fængsler og står på hylden i det fælles køkken.

Forhandles også i fængselsbutikken på FÆNGSLET.



KRIMINAL
FORSORGEN

MEYERS
MADHUS

FÆNGSLET · FUSSINGSVEJ 8 · 8700 HORSSENS · +45 7610 0011 · CVR.: 34433429 · KONTAKT@FAENGSLER.DK · WWW.FAENGSLER.DK

FÆNGSLET