

Rødbetsalat (Berit Nordstrand)

Prøv denne enkle og smakfulle rødbetsalaten til frokost eller kvelds.

Har du syltet rødbeter, (bruk gjerne økologisk eplecidereddik til syltingen), så prøv denne enkle og smakfulle rødbetsalaten til frokost eller kvelds. Dette er en liten oppskrift, passe til familien på fire-fem, så doble gjerne porsjonen om dere har gjester. Rødbetsalaten holder seg fint i kjøleskapet i 4-5 dager.

Pigmenter i rødbeter har vist seg å kunne bremse humane kreftceller laboratoriestudier (Kapadia 2011). Kreftceller av ulike slag, både fra tarm, mage, nervevev, lunge, bukspyttkjertel, hud, bryst, prostata og testikler er testet. Det forskes nå videre på om rødbetekstrakt kan styrke effekten av medisinsk kreftbehandling.

- Kapadia J et al. 2011. Cytotoxic effect of the red beetroot (*Beta vulgaris* L.) extract compared to doxorubicin (Adriamycin) in the human prostate (PC-3) and breast (MCF-7) cancer cell lines. *Anti-Cancer Agents in Medicinal Chemistry (Formerly Current Medicinal Chemistry-Anti-Cancer Agents)*, 11(3), 280-284.

Nyt også effekten av rødbetens rike innhold av prebiotiske fiber. Fiber som er ypperlig mat til dine hjelpsomme tarmbakterier. Slik fiber styrker bakteriefamilier som bedrer fordøyelsen, holder tarmveggen vedlike, programmerer immunforsvaret, demper og forebygger en rekke helseplager.

Kjøp små rødbeter, fordi de har tynt skall og behøver ikke å skrelles. Det gir deg enda fler av de fortyllende plantestoffene og nydelig smak.

Rødbetsalat

1. Del rødbetskivene i terninger.
2. Fjern kjernehuset i eplet, men behold skallet på.
3. Del eplet opp i bittesmå terninger.
4. Finhakk rødløken.
5. Rør inn gresk yoghurt, majones og sitronsaft og smak til med havsalt.