

Couscous salat med bagte gulerødder

Opskrift til 6 portioner

Samlet tid

30-40 minutters tid i alt

Ingredienser

- 1 stort rødløg + 1 dl eddike, 1 dl vand og 1/2 dl sukker
- 4 gulerødder + olie, salt og peber
- 1 dåse kikærter + 3 spsk. olie, 1 tsk. allround krydderi og 1 tsk. stødt spidskommen
- 200 g perle couscous + kogevand
- en lille håndfuld frisk dild
- 1 lille håndfuld frisk persille
- 1 håndfuld fetaost (evt. puckost)
- 1 avocado
- 1 håndfuld pistacienødder

Sennepsvinaigrette

- 1/2 dl olivenolie
- 2 spsk. æbleeddike
- 1 spsk. grov sennep
- 2 spsk. lys sirup
- salt og peber
- saften fra 1/2 limefrugt

Sådan gør du

1. Start med at lave dine syltede rødløg. Pil rødløget og skær i skiver, kom i et glas. Varm eddike, vand og sukker op i en gryde til sukkeret smelter. Hæld det over rødløgene og lad dem stå og trække i en times tid. Mindre kan også gøre det, så bliver de bare knap så søde, men mere spidse i smagen.
2. Tænd så ovnen på 200 grader. Rengør gulerødder, skær enderne fra (kasser disse), skær gulerødder i lidt skæve stykker, kom på en bageplade beklædt med bagepapir. Hæld olie over og drys med salt og peber. Giv dem 25 minutters tid i ovnen.
3. Dræn kikærterne for væsken og kom dem på en pande med olie. Drys med all round krydderi og spidskommen og steg dem godt sprøde. Giv dem først 5 minutters tid ved ret høj varme. Skru så ned til middelvarme og vend lidt i dem undervejs
4. Bland din dressing sammen i en skål eller glas
5. Kog couscous efter anvisning på pakken og skyl dem bagefter i koldt vand.
6. Pil skallen af pistacie og hak det groft.
7. Skær avocado i skiver og klargør de friske urter (skyl, dup tør og snit)
8. Anret salaten med couscous, de bagte gulerødder, de ristede kikærter, krydderurterne, feta, de syltede rødløg, avocadoen, dressingen og de hakkede pistaciekerner til toppen.