

Salat med bagte gulerødder og appelsin

Opskrift til 4 som tilbehør

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

25 minutter

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

Bagte gulerødder

- 400 g gulerødder
- 2/3 dl olie
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. sennep
- 1 spsk. sirup eller flydende honning
- 1 godt nip cayennepeber eller chilipulver
- 1 stor tsk. salt + godt med sort peber

Ristede kikærter

- 1 dåse kikærter (400 ml)
- 1 tsk. karry
- godt med salt og peber

Andet

- 1 bakke rucola
- 2 appelsiner
- 2 avocadoer
- 1/2 rødløg
- 1 håndfuld pinjekerner
- evt. feta og oliven, er der på den i videoen

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Skær gulerødder i skiver, jeg skræller dem ikke - men skyller dem bare
3. Bland olie, spidskommen, sennep, sirup, Cayenne, salt og peber sammen i en skål og hæld cirka halvdelen af det over gulerødderne (måske lidt mere end halvdelen), gem resten.
4. Bag gulerødderne med olien på i 20-25 minutters tid. Vend dem undervejs.
5. Dræn dåsen med kikærter og kom dem på en varm pande med lidt olie. Rist dem sprøde og drys dem med karry, salt og peber.

6. Skyl ruccola, dup det tørt og kom det på en fad
7. Sær avocado og rødløg i skiver, og appelsiner i stykker.
8. Hæld nu de bagte gulerødder over salaten samt de ristede kikærter.
9. Rist pinjekerner på panden (gerne bare i den olie/ krydder rest du har tilbage)
10. Kom avocado, rødløg, appelsinstykker og de ristede pinjekerner over salaten og slut med den rest dressing du har gemt fra gulerødderne.