

Salat med bagte gulerødder

Opskrift til 2-4 alt efter om det er tilbehør eller et måltid

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

25 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 75 g rucola
- 300 g gulerødder
- 3 spsk. olie + salt og peber
- 50 g parmaskinke
- 40 g mandler + 2 spsk. soya

Dijondressing

- 3 spsk. mayo
- 1 spsk. honning
- 2 spsk. dijonsennep
- 1 spsk. citronsaft
- godt med salt og peber

Sådan gør du

1. Skær gulerødderne i skiver og tænd ovnen
2. Kom dem på en bageplade beklædt med bagepapir og kom lidt olie og salt og peber hen over dem. Kom dem i ovnen i 25 minutters tid ved 180 grader varmluft.
3. Imens skylles og tørres rucola, kom det på en stortallerken eller fad.
4. Bland dressing sammen i en skål
5. Steg parmaskinke sprødt på en pande
6. Lav soyamandler: mandler kommes i ovnen i 8-10 minutter på en bageplade beklædt med bagepapir. Tag pladen ud, hæld lidt soya over og vend dem i det. Skub dem væk fra væsken, så de kan tørre i kanten af pladen. Når de er helt tørre (efter 5 minutter, kan de hakkes)
7. Saml salaten ved at komme de bagte gulerødder over rucola, anret med parmaskinken, dressing og nødderne.