



Rostad grönsaksgryta

Antal: recept_2020-08-30

Denna härligt mustiga gryta passar bra till middag när vädret börjar bli lite kyligare. De rostade grönsakerna ger en djup smak åt grytan. Den är god att servera bara som den är, gärna med en skiva bröd, eller med ris eller quinoa till.

Pris: 1 kr

1 gul lök
5 klyftor vitlök
1 röd paprika
1 gul paprika
1 gul zucchini
2 nävar körsbärstomater
3 medelstora potatisar
1 dl okokta röda linser
1 tärning grönsaksbuljong
7 dl vatten
2 paket (å 390 g) krossade tomater
Salt, svartpeppar
1 msk oregano
Olivolja

Värm ugnen till 200 grader med grill på övervärm. Skär lök, zucchini och paprikor i stora bitar och lägg dessa i en ugnform. Lägg i vitlöksklyftorna och körsbärstomaterna hela. Ringla över lite olivolja och blanda runt så att alla grönsaker täcks av ett jämnt lager. Krydda med salt och svartpeppar och rosta sedan grönsakerna i mitten av ugnen i ca 20 minuter, tills de fått fin mörk färg. Jag brukar vända formen efter halva tiden, eftersom min ugn brukar bli varmare längst in.

Medan grönsakerna rostar i ugnen, koka upp vattnet i en stekpanna eller stekgryta. Skär potatisen i små tärningar och tillsätt dessa i vattnet när det börjar koka, tillsammans med linserna och buljongtärningen. Rör om och lägg ett lock på och låt detta koka medan du väntar på dina grönsaker som är i ugnen. Rör om då och då i potatisen.

När grönsakerna rostats färdigt, lägg alla vitlöksklyftor, hälften av löken, hälften av paprikorna och hälften av zucchini i en mixer. Mixa dessa tillsammans med ena paketet med krossade tomater tills du har en salsaliknande sås. Håll sedan denna sås över de kokande potatisarna och linserna och tillsätt även de övriga rostade grönsakerna från ugnen.

Krydda med lite extra salt och peppar och med oreganon och rör om. Låt allt puttra i pannan i 5-10 min, till dess att potatisen och linserna är mjuka och du har en härlig gryta. Rör om då och då.

Servera grytan som den är med en skiva bröd. Det är även gott med ris till!