



Ugnsbakade rotfrukter med hummus

Antal: recept_2018_11_18

Ugnsbakade rotfrukter brukar ätas till nått annat, men de kan lika väl stå sig själv som en egen mättande, smakrik och relativt snabblagad rätt. Egengjord hummus sätter en extra krydda.

Pris: 1 kr

Rotfrukter

3 potatisar
1 sötpotatis
1 palsternacka
1 rödbeta
1 röd lök
1 morot

Hummus

230ish g kikärter (avrunna)
4 msk tahini
1 tsk salt
1,5 msk citronsaft
1 vitlöksklyfta
1 msk lönnsirap
Ca. 5 msk vatten
Svartpeppar, ev. chilipeppar

Sätt ugnen på 225 grader.

Skölj alla rotfrukter under vatten. Skär potatisen i klyftor och övriga frukter samt löken i jämnstora bitar.

Lägg ut allting i en långpanna eller vanlig plåt som du har förberett med ett bakplåtspapper.

Ringla (lagom mycket) olja över allting och fördela salt, svartpeppar samt timjan jämt över.

Baka mitt i ugnen i ca. 40 minuter, tills allt blir jämt bakat och mjukt. Vänd runt minst en gång under tiden.

Dags för hummusen. Ta fram en vitlöksklyfta som du hackar, måtta tahinin, citronsaften, lönnsirap samt salt och ha allting i en matberedare. Mixa tills det blir en fast konsistens i minst en minut, ha i lite vatten och mixa mera.

Häll av spaet från förkokta kikärter och skölj. Häll i beredaren och mixa några minuter till. Applicera mer vatten efter behag. Hummusen ska bli krämig, men inte för torr eller för rinnig.

Smaka av med salt, svartpeppar samt lite chilipeppar. Förvara i kylskåp tills rotfrukterna är färdiga.