

Ugnsbakade grönsaker

Ugnsbakade rotsaker är gott och enkelt att laga, och dessutom både nyttigt och billigt, särskilt om man odlat dem själv. Man kan blanda olika sorters rotfrukter beroende på vad man har och vad man gillar. Vi brukar ta olika sorters betor, röda, gula, vita, polkabeter, palsternacka, potatis, jordärtskockor, morötter, gul eller röd lök, purjolök och vitlöksklyftor.



Skura rotfrukterna noga med borste så all jord försvinner och putsa bort ev. skadade fläckar. Skär rötterna i lagom stora bitar eller klyftor. Ta inte för stora bitar för då tar det längre tid att få dem genombakade. Lägg dem i en ugnsfast form, ringla över olja, gärna rap- eller olivolja, men sesamolja går också bra. Strö över salt och ev. örtekrydda som timjan, rosmarin eller basilika, och gärna vitlökspulver. Om man gillar litet starkare mat kan man ringla över chiliolja efter behag. Man kan även lägga på litet broccoli, litet goda frön eller kanske några sojakorvar?

Gott att äta med någon form av biffrar eller soja/quornprodukt, eller som huvudrätt med exempelvis pesto, aioli eller tzatziki och något gott bröd. Rotsakerna smakar även gott dagen efter, uppvärmda eller kalla.



Suzanne Gundler