



COOKING PASSION SINCE 1877

GLASERADE MORÖTTER OCH BELUGALINSER MED YOGHURTSÅS



4 portioner

INGREDIENSER

MORÖTTER

1 gäng morötter (ca 500 g)
3 msk olivolja
2 msk lönnsirap
2 msk vit balsamvinäger
Salt & peppar

LINSER

300 g belugalinsor
600 ml grönsaksbuljong
40 g skivade mandlar
1 knippe koriander
1 knippe persilja
2 kvistar mynta
2 tsk za'atar (kryddblandning av
sesamfrön, sumak och oregano)
5 msk olivolja
4 msk vit balsamvinäger
Saft och zest från ½ citron
2 tsk lönnsirap
150 g fetaost

YOGHURTSÅS

300 g grekisk yoghurt
1 tsk vit balsamvinäger
1 nypa citrozest
1 vitlöksklyfta
Salt & peppar

TILLAGNING

Sätt ugnen på 190°C varmluft.

Skala morötterna. Blanda olja, lönnsirap och balsamvinäger och smaka av med salt och peppar. Lägg morötterna i marinaden. Sprid ut morötterna på en bakplåt och använd ångfunktionen (medel intensitet) i 20 minuter. Fortsätt tillagningen i ytterligare 15 till 20 minuter utan ånga tills morötterna är färdiga. Vänd då och då.

Skölj av linsorna. Koka upp grönsaksbuljongen, addera linsorna och låt sjuda i ca 15-20 minuter under lock. Kontrollera linsornas konsistens mot slutet, de ska ha en liten kärna kvar. Slå av linsorna i ett durkslag och låt svalna.

Rosta de skivade mandlarna i en panna tills de är gyllenbruna och ställ åt sidan. Skölj och finhacka koriander, persilja och mynta. Blanda samman dressingen på za'atar, olja, balsamvinäger, citronsaft, zest och lönnsirap. Häll över linsorna och rör om.

Blanda samman såsen bestående av yoghurt, balsamvinäger, riven vitlök och citrozest. Smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan.

Servera linsalladen på ett stort fat. Toppa med morötterna och en generös mängd yoghurtsås. Till sist, smula över fetaosten med fingrarna och strö över mandlarna och de färska kryddorna.