



COOKING PASSION SINCE 1877

GLASERETE GULRØTTER OG BELUGALINSER MED YOGHURTTSAUS



4 porsjoner

INGREDIENSER

GULRØTTENE

1 bunt gulrøtter (ca. 500 g)
3 ss olivenolje
2 ss lønnesirup
2 ss balsamico-eddik
Salt & pepper

LINSER

300 g belugalinsener
600 ml grønnsaksbuljong
40 g skivede mandler
1 bunt koriander
1 bunt persille
2 kvister mynte
2 ts za'ata (krydderblanding av sesamfrø, sumak og oregano)
5 ss olivenolje
4 ss hvit balsamico-eddik
Saft og skall fra ½ sitron
2 ts lønnesirup
150 g fetaost

YOGHURTTSAUS

300 g gresk yoghurt
1 ts hvit balsamico-eddik
1 klype sitronskall
1 fedd hvitløk
Salt & pepper

TILBEREDNING

Sett ovnen på 190°C varmluft.

Skrell gulrøttene. Bland olje, lønnesirup og balsamico-eddik og smak til med salt og pepper. Legg gulrøttene i marinaden. Spre ut gulrøttene på en bakeplate og bruk dampfunksjonen (middels intensitet) i 20 minutter. Fortsett tilberedningen i ytterligere 15 til 20 minutter uten damp, til gulrøttene er ferdige. Snu av og til.

Skyll av linsene. Kok opp grønnsaksbuljongen, tilsett linsene og la dem småkoke i ca. 15-20 minutter under lokk. Kontroller linsenes konsistens mot slutten, de skal ha en liten kjerne igjen. Hell ut linsene i et dørslag og la dem kjøle ned.

Rist mandelflakene gyldenbrune i en panne og legg dem til side. Skyll og finhakk koriander, persille og mynte.

Bland sammen dressingen med za'atar, olje, balsamico-eddik, sitronsaft, skall og lønnesirup. Hell over linsene og rør om.

Bland sammen sausen bestående av yoghurt, balsamico-eddik, revet hvitløk og sitronskall. Smak til med salt og pepper. Legg til siden. Server linsesalaten på et stort fat. Topp med gulrøtter og en sjenerøs mengde yoghurtsaus. Til sist, smuldre fetaosten over med fingrene og strø over mandlene og de ferske krydderne.