



ROSTADE MORÖTTER med honung, chili och krämig yoghurt

*En enkel rätt med
värme, sötma och syra
– fungerar både som
mellanrätt eller tillbehör.*

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 40 minuter

8 morötter

2 msk olivolja

2 msk honung

2 tsk chilipasta

2 dl havreris

2 dl yoghurt

2 tsk citronjuice

Salt

Nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 °C. Tvätta morötterna och skär i långa stavar. Blanda olivolja, honung, chilipasta, salt och peppar i en bunke.
2. Pensla morötterna med marinaden och fördela ut på en bakpappersklädd ugnsplåt. Rosta i ugn 25–30 minuter tills mjuka och lätt karamelliserade.
3. Koka havreris enligt instruktionerna på förpackningen. Blanda yoghurt med citron och en nypa salt.

Servera morötterna med havreris och yoghurt.
Ringla gärna över lite extra honung.