



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Citronrostade morötter med haselnötsdukkah, quinoa och hummus

## Citronrostade morötter

Morötter 300 g  
 ● Bakplåtspapper 1 st  
 ● Olivolja ½ msk  
 ● Salt 1 krm  
 Citron ½ st

## Hummus

Kikärter 1 förp  
 ● Olivolja 1 msk  
 Vitlök 2 klyftor  
 Citron ½ st  
 ● Vatten ¾ dl  
 Spiskummin ½ tsk  
 ● Salt ½ tsk

## Dukkah

Hasselnötter 40 g  
 Sesamfrön 1 förp  
 Spiskummin 1 tsk  
 Ras el hanout 1 tsk  
 ● Salt 2 krm  
 Chili flakes 2 krm

## Till servering

Quinoamix 125 g  
 Granatäpple 1 st  
 Bladpersilja 20 g

## Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,  
 Salt, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Citronrostade morötter:** Lägg morötter på en plåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja och salt. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min. Pressa citronsaft över morötterna innan servering.
3. **Förberedelse:** Koka quinoamix enligt anvisning på förpackningen. Halvera och pilla ur kärnorna ur granatäpplet.
4. **Hummus:** Häll av och skölj kikärter. Hetta upp olivolja och pressad vitlök i en kastrull och värm tills vitlöken börjar få färg. Passa noga så den inte bränner! Lägg kikärter och vitlöksolja i en mixerbunke och tillsätt pressad citronsaft, vatten, spiskummin och salt. Mixa slät med en stavmixer.
5. **Dukkah:** Grovhacka hasselnötter. Hetta upp en torr stekpanna och rosta hackade hasselnötter och sesamfrön ca 1 min, tills de fått fin färg. Lägg i en mortel och mortla med spiskummin, ras el hanout, salt och chili flakes. Har du ingen mortel kan du blanda allt i en skål istället.
6. Servera quinoa i två djupa tallrikar. Toppa med hummus, citronrostade morötter, dukkah, granatäppelkärnor och bladpersilja.