



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 varm 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 tallriker. Toppa med hummus, citronrostade morötter, dukkah, granatäppelkärnor och bladpersilja.