



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Ljummen morotssallad med hummus och sesam- och hasselnötsdukkah

Sallad

Matvete 125 g
 Mynta 20 g
 Citron ½ st
 ● Olivolja 1 msk
 ● Vitvinsvinäger ½ msk
 ● Salt 1 krm
 Babyspenat 30 g

Rostade grönsaker

Morötter 500 g
 Röd paprika 1 st
 ● Bakplåtspapper 1 st

Hummus

Kikärter 1 förp
 ● Olivolja 1 msk
 Vitlök 1 klyfta
 Citron ½ st
 ● Vatten ¾ dl
 ● Salt ½ tsk

Dukkah

Hasselnötter 20 g
 Sesamfrön 1 förp
 Spiskummin 1 tsk
 ● Salt ½ krm

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
 Salt, Svartpeppar,
 Vatten, Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Sallad:** Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
3. **Rostade grönsaker:** Skär morötter i tjocka, sneda slantar och röd paprika i stora bitar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja och salt. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min. Använd gärna grillfunktionen de sista minuterna, så grönsakerna får fin färg.
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 bränns! Lägg kikärter och vitlöksolja i en mixerbunke och tillsätt pressad citronsaft, vatten och salt. Mixa slät med en stavmixer.
5. **Dukkah:** Finhacka 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, salt och rikligt med nymald svartpeppar. Har du ingen mortel kan du blanda allt i en skål istället.
6. **Sallad:** Finstrimla mynta (spara några blad till servering). Blanda pressad citronsaft, olivolja, vitvinsvinäger, salt och lite nymald svartpeppar i en skål. Blanda dressingen med matvete, rostade grönsaker, mynta och babyspenat på ett serveringsfat.
7. Toppa morotssalladen med dukkah och myntablad. Servera med hummus.