



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grillede ajvargulrøtter med fetaost, yoghurt dressing, linser, reddiker og valnøtter

Linser

1 pakke grønnsaksbuljong
125 g belugalinser

Grillede grønnsaker og multibrød

300 g gulrøtter
1 bunt reddiker
½ stk sitron
1 pakke valnøtter
1 pakke sukkererter
½ pakke ajvar
½ pakke chiliflak
1 pose glutenfri soyasaus
2 stk rustikke multibrød

Yoghurtdressing

1 pakke yoghurt naturell
½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper
½ stk sitron

Serverting

50–100 g fetaost

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp grillen slik at du har en sone med direkte varme, og en sone med indirekte varme.
2. Les gjennom oppskriften, finn frem og skyll de ingrediensene som trenger det.
3. **Linser:** Kok opp vann i en kjele sammen med buljongen. Skyll linsene, og kok dem i vannet på middels varme i 16–18 minutter. Sil av vannet.
4. **Grillede grønnsaker og multibrød:** Skrell og del gulrøttene i to på langs. Kutt reddikene og sitronen i to. Grovhakk valnøttene. Vend sammen ajvaren, chiliflakene og soyasausen i en liten skål. Pensle gulrøttene med litt olje, og grill dem og hele sitronen på direkte varme under lokk med snittsiden ned i ca. 5 minutter, til de er gyldne. Legg gulrøttene over på indirekte varme, og grill dem videre under lokk i ca. 8 minutter, eller til de er møre. Pensle med ajvardressing underveis.
5. **Yoghurtdressing:** Ha yoghurten og kryddermiksen i en skål, og vend det godt sammen. Smak til med saft fra halve sitronen og litt salt.
6. **Grillede grønnsaker, fortsettelse:** Grill reddikene og sukkerertene på et ark aluminiumsfolie over direkte varme i ca. 3 minutter, til de har fått et lett grillmønster. Krydre med litt salt og pepper. Varm multibrødene over indirekte varme i ca. 2 minutter på hver side.
7. **Serverting:** Skvis saften fra resten av sitronen over gulrøttene, og krydre med litt salt og pepper. Spre yoghurtdressing på tallerkener, og legg over linsene, gulrøttene, reddikene og sukkerertene. Topp med valnøttene, og smuldre over fetaosten. Ringle over eventuelle rester av ajvardressing.

TIPS!

Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Ha gulrøttene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak gulrøttene i ovnen i ca. 20 min. Vend inn reddikene og sukkerertene de siste 8 minuttene av steketiden.