



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.