



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakte poteter med blomkål, tzatziki, polkabete og currydressing

Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter
1 pakke sitruskrydder
1 pakke kikerter
1 stk blomkål

Lettsyltet polkabete

1 stk polkabete
½ stk sitron
1 ts sukker ^B

Tzatziki

1 stk agurk
½ stk hvitløksfedd
150 g yoghurt

Topping

50 g spinat
1 pakke curry- og mangodressing

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og sitruskrydderet. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Lettsyltet polkabete:** Skrell og kutt polkabeten i tynne skiver. Bruk gjerne en ostehøvel. Ha polkabeten i en skål, og bland inn saften fra den halve sitronen, 1 ts sukker og litt salt.
4. **Tzatziki:** Skyll og grov riv agurken på et rivjern, og press ut så mye væske du klarer. Skrell og finriv eller finhakk hvitløken. Bland agurken, hvitløken og yoghurten i en serveringsskål, og smak til med litt av saften fra sitronen, salt og pepper.
5. **Ovnsbakte grønnsaker, fortsettelse:** Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Del blomkålen i buketter. Ha kikertene og blomkålen i en skål, og bland inn litt olje, salt og pepper. Fordel kikertene og blomkålen utover stekebrettet med potetene, og stek det sammen i ovnen når det gjenstår omtrent 10 minutter av potetenes steketid.
6. **Topping:** Skyll spinaten, og bland den med de ovnsbakte grønnsakene før servering. Topp retten med curry- og mangodressing ved servering.



TIPS!

Poteter blir sprøere i ovnen om man passer på å slippe ut fuktigheten av ovnen et par ganger underveis.