



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sallad med rostade rotfrukter, mozzarella och citroneyoghurt

Rostade rotfrukter

- Morot 1 st
- Polkabetta 1 st
- Småpotatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja ½ msk
- Salt 2 krm

Picklad rödlök

- Rödlök 1 st
- Vatten 3 msk
- Socker 1 msk
- Ättikspirt (12%) 1 msk

Citroneyoghurt

- Citron, saft+skal ½ st
- Matyoghurt 1 dl
- Flytande honung ¼ förp
- Salt 1 krm

Salladsdressing

- Citron, saft+skal ½ st
- Olivolja ½ msk
- Flytande honung ¼ förp
- Salt 1 krm

Vårsallad

- Rädisor 1 förp
- Babyspenat 30 g
- Mozzarella 1 förp
- Krasse 1 förp

Att ha hemma ●

- Ättikspirt (12%),
- Bakplåtspapper, Olivolja,
- Salt, Socker,
- Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotfrukter:** Dela morötter på längden. Klyfta polkabetta smått. Lägg tillsammans med potatis på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla över olivolja och strö på salt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk.
3. **Picklad rödlök:** Klyfta rödlök tunt. Koka upp vatten, socker och ättikspirt i en liten kastrull. Ta från värmen och vänd ner löken. Låt stå till servering.
4. **Citroneyoghurt:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet till både citroneyoghurt och salladsdressing. Blanda matyoghurt, citronskal, pressad citronsaft, flytande honung och salt i en skål.
5. **Salladsdressing:** Blanda citronskal, pressad citronsaft, olivolja, flytande honung, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
6. **Vårsallad:** Kvarta rädisor. Blanda med babyspenat, rostade rotfrukter och picklad rödlök i en salladsskål. Ringla över salladsdressing.
7. Riv mozzarella i mindre bitar. Toppa salladen med mozzarella och klippt krasse. Servera med citroneyoghurt.