



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakte poteter, blomkål og kikerter, servert med tzatziki, spinat, syltet polkabete og currydressing

Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter
1 pakke sitruskrydder
1 pakke kikerter
½ stk blomkål
1 pakke cashewnøtter

Lettsyltet polkabete

1 stk polkabete
½ stk sitron
🏠 1 ts sukker

Tzatziki

½ stk agurk
1 stk hvitløksfedd
150 g yoghurt
½ stk sitron

Topping

50 g spinat
1 pakke curry- og mangodressing

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og sitruskrydderet. Stek potetbåtene i ovnen i 20–25 minutter.
- 3 **Lettsyltet polkabete:** Skrell og kutt beten i tynne skiver med en ostehøvel eller mandolin. Ha beten i en skål og bland inn saft fra sitronen, 1 ts sukker og litt salt.
- 4 **Tzatziki:** Skyll og grovriv agurken på et rivjern, og press ut så mye væske du klarer. Skrell og finhakk hvitløken. Bland sammen agurken, hvitløken og yoghurten i en serveringsskål. Smak til med saft 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. Ta potetene ut av ovnen når de har stekt i omtrent 10 minutter. Fordel blomkålen og kikertene over dem, og stek det hele i ovnen de siste 10–15 minuttene av potetenes steketid. Fordel cashewnøttene oppå grønnsakene når det gjenstår omtrent 4 minutter av steketiden.
- 6 **Topping:** Skyll spinaten i kaldt vann, og bland den med de ovnsbakte grønnsakene før servering. Topp retten med curry- og mangodressing.