



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Ljummen morotssallad med hummus och sesam- och hasselnötsdukkah

Rostade grönsaker

Morötter 500 g
Röd paprika 1 st
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Salt

Hummus

Kikärter 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Citron ½ st
🏠 Olivolja 1 msk
🏠 Vatten ¾ dl
🏠 Salt ½ tsk

Dukkah

Hassel nötter 20 g
Sesamfrön 1 msk
Spiskummin 1 tsk
Malen koriander 1 tsk
🏠 Salt ½ krm
🏠 Svartpeppar

Sallad

Matvete 125 g
Mynta 20 g
Citron ½ st
Babyspenat 30 g
🏠 Olivolja 1 msk
🏠 Vitvinsvinäger ½ msk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

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, malen koriander, 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 dressingens med matvete, rostade grönsaker, mynta och babyspenat på ett serveringsfat.
7. Toppa morotssalladen med dukkah och myntablاد. Servera med hummus.