



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktaerna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

15

Pannoumi med ugnstrostade grönsaker, majskolv och mangosås

Ugnstrostade grönsaker

Bakpotatis 1 st

Majskolv 1 förp

Broccoli 1 st

🏠 Neutral olja ½ msk

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

Mangosås

Citron, (citronsaft) ½ st

Matyoghurt 1 dl

Mango chutney 1 msk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Till servering

Citron, (skal+saft) ½ st

Pannoumi, (75 g) ½ förp

Mixsallad 30 g

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt 1½ krm

🏠 Svartpeppar 1 krm

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Ugnstrostade grönsaker:** Klyfta bakpotatis. Halvera majskolv. Dela broccoli i mindre buketter. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet (spara skalet till steg 6). Halvera citronen och pressa ur all citronsaft.

3. Lägg alla grönsaker och potatis på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med neutral olja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min tills potatisen mjuknat och grönsakerna fått fin färg. Rör om efter halva tillagningstiden.

4. **Mangosås:** Blanda matyoghurt och mangochutney i en skål. Smaka av med lite citronsaft, lite salt och nymald svartpeppar.

5. Halvera pannoumi. Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek osten på hög värme ca 30 sek per sida, tills osten har fått fin färg. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.

6. Blanda de ugnstrostade grönsakerna med det sparade citronskalet och resten av citronsaften (ca ½ msk).

7. Servera ugnstrostade grönsaker med stekt pannoumi, mixsallad och mangosås.