



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

14

Pannouri med ugnsrostade grönsaker, majscolv och chilisås

Ugnsrostade grönsaker

Bakpotatis 1 st
Majskolv 1 förp
Broccoli 1 st

🏠 Neutral olja ½ msk

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

Chilisås

Citron, (citronsaft) ½ st

Matyoghurt 1 dl

Sweet chilisås 1 msk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Till servering

Citron, (skal+saft) ½ st

Pannouri, (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. **Ugnsrostade 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. **Chilisås:** Blanda matyoghurt och sweet chilisås i en skål. Smaka av med lite citronsaft, lite salt och nymald svartpeppar.

5. Halvera pannouri. 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 ugnsrostade grönsakerna med det sparade citronskalet och resten av citronsaften (ca ½ msk).

7. Servera ugnsrostade grönsaker med stekt pannouri, mixsallad och chilisås.