



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Citronrostade morötter med haselnötsdukkah, quinoa och hummus

Citronrostade morötter

Morötter 300 g
Citron ½ st
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Salt 1 krm

Hummus

Kikärtor 1 förp
Vitlök 2 klyftor
Citron ½ st
Spiskummin ½ tsk
🏠 Olivolja 1 msk
🏠 Vatten ¾ dl
🏠 Salt ½ tsk

Dukkah

Hackade hasselnötter
20 g
Sesamfrön 1 förp
Spiskummin 1 tsk
Malen koriander 1 tsk
Chili flakes 2 krm
🏠 Salt 2 krm

Till servering

Quinoamix 125 g
Granatäpple 1 st
Bladpersilja 20 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Citronrostade morötter:** Lägg morötter 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 morötterna får fin färg.
3. **Förberedelse:** Koka quinoamix enligt anvisning på förpackningen. Halvera och pilla ur kärnorna ur granatäpplet.
4. **Hummus:** Häll av och skölj kikärter. Hetta upp olivolja och pressad vitlök i en kastrull och värm tills vitlöken börjar få färg. Passa noga så den inte bränner! Lägg kikärter och vitlöksolja i en mixerbunke och tillsätt pressad citronsaft, vatten, spiskummin och salt. Mixa slät med en stavmixer.
5. **Dukkah:** 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 chili flakes. Har du ingen mortel kan du blanda allt i en skål istället.
6. **Citronrostade morötter:** Pressa citronsaft över morötterna.
7. Servera quinoa i två djupa tallriker. Toppa med hummus, citronrostade morötter, dukkah, granatäppelkärnor och bladpersilja.