



Rodfrugter i tahindressing

Prøv denne fyldige salat som mætter dejligt i sig selv. Den passer også perfekt sammen med frikadeller eller kylling.



Bedøm opskrift



60+ min



Sep – Feb



Dagligt grønt



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

1 kg rodfrugter fx pastinak, persillerødder, jordskokker, rødbede og gulerødder

1-2 spsk. olivenolie

2- 3 fed hvidløg

2 tsk stødt spidskommen

Salt og peber

150 g kogt bulgur (alternativt en rest kogte ris eller cous cous)

Tahindressing

50 g tahin (sesampasta)

1 dl vand

saft af 1 citron

1 fed hvidløg

4 kviste persille

1 spsk sorte sesamfrø

salt og peber

1 granatæble

Opskrift og styling: Lone Kjær, Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Skræl rodfrugterne og skær dem i mundrette stykker. Vend rodfrugter med olie og pressede hvidløg.
- 2 Fordel rodfrugterne på en bageplade med bagepapir. Krydr med spidskommen, salt og peber og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 30 min.
- 3 Rør tahin med vand, citronsaft, presset hvidløg og hakket persille til en dressing.
- 4 Vend bagte rodfrugter med bulgur, dressing og sesamfrø. Smag salaten til med salt og peber.
- 5 Halver granatæblet og pres kerner og saft over salaten.

