

NOVEMBER - MOROT

Moroten är en populär rotfrukt som vi har tillgång till hela året och som kan odlas i hela landet. Den odlas dock främst i södra delen av Sverige. Du hittar svenska morötter i affärerna året om. Under sommarmånaderna kan du köpa dem nyskördade i knippen med blasten kvar.

Morötter är en bra A-vitaminkälla.

Det finns många olika sorters morötter i framförallt tre huvudformer: cylindriska, koniska och runda. Morötter finns framförallt i 4 färger: orange, lila, gul och vit.

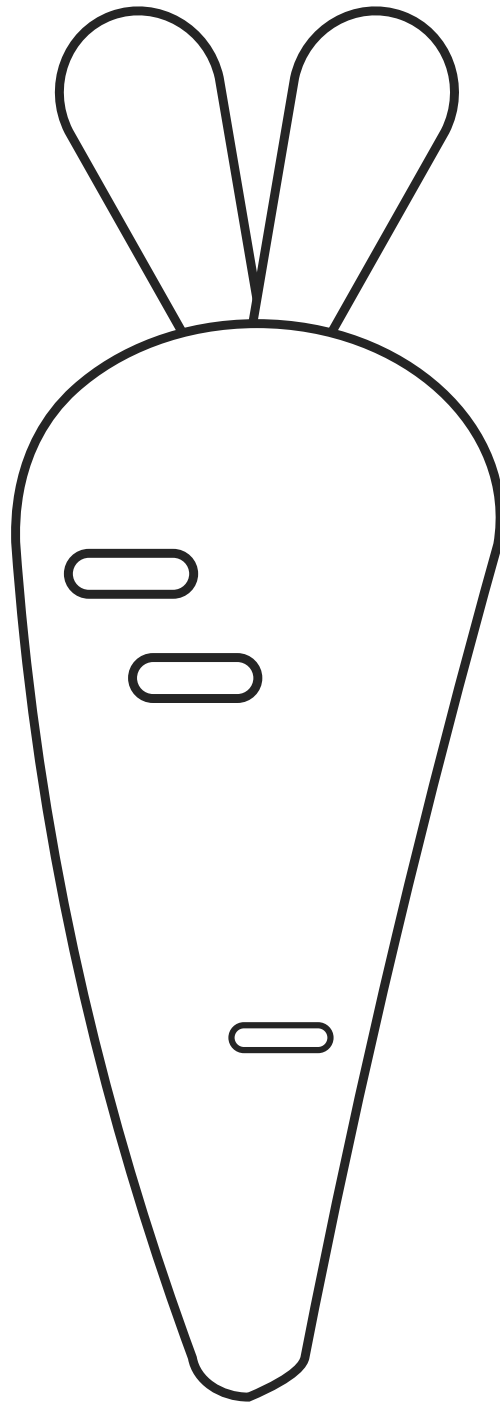
VISSTE DU ATT...

- Från början fanns det bara lila morötter.
- Världens största morot har odlats i England och vägde nästan 10 kg!
- Världens längsta morot var över 5 meter lång! Det är högre än ett vanligt hus.

TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Många tror att grönsaker blir mindre näringsrika när de kokas. Inget kunde vara mer fel när det gäller moroten! Näringen i moroten blir bara lättare för kroppen att ta upp efter att den har fått koka i en soppa, sås eller gryta. Men råa morötter är också jättebra! Morotsstavar är en klassiker som håller i längden.

MOROT



LUFSA MED ROTFRUKTER OCH FETAOSTSALLAD

INGREDIENSER

- smör eller margarin (till formen)
- 2 ägg
- 6 dl mjölk
- 1 tsk salt
- 3 dl vetemjöl
- 1 kruka oregano
- 500 g potatis
- 2 palsternackor (à ca 150 g)
- 3 morötter (à ca 100 g)

Sallad

- 400 g romaticatomater
- 1 rödlök
- 1 grön paprika
- 1/2 msk olivolja
- 1/2 msk rödvinsvinäger
- 1 förp fetaost (à 150 g)

GÖR SÅ HÄR

1. **Lufsan:** Sätt ugnen på 225°C.
2. Smörj en ugnform, ca 20x30 cm, med matfettet (för 4 port).
3. Vispa ihop ägg, 1 1/2 dl av mjölken och salt (för 4 port). Tillsätt vetemjölet och vispa till en slät smet. Vispa ner resten av mjölken. Grovhacka hälften av oreganon och rör ner den i smeten.
4. Tvätta potatis, palsternackor och morötter och riv dem grovt på ett rivjärn. Blanda ner rivet i smeten. Håll smeten i formen.

MÅNAD

November

GRÖNSAK

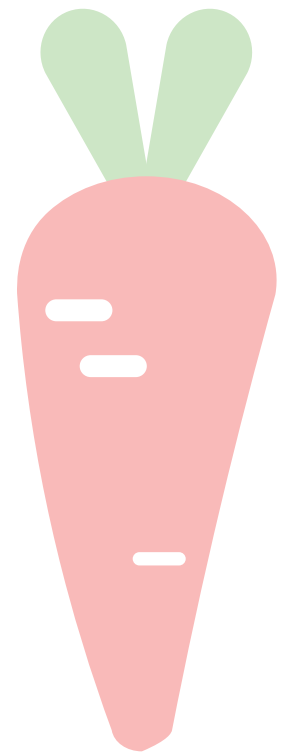
Morot

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Innehåller gluten och ägg.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfria produkter av smör, mjölk och ost.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut smör, mjölk och ost mot mjölkproteinfria ersättningsprodukter.



5. Grädda mitt i ugnen ca 35 minuter eller tills ytan är knaprig och har fått fin färg.

6. **Sallad:** Skär tomaterna i halvor och skala och skiva rödlöken. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar. Grovhacka resten av oreganon. Blanda tomat, lök, paprika och oregano med olivolja och vinäger. Smula fetaosten över salladen.

7. Servera lufsan med salladen.

MOROT- OCH POTATISSOPPA MED KOKOSMJÖLK



INGREDIENSER

Soppa

- 500 g morötter
- 1 bakpotatis
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tsk paprikapulver
- 1 msk olja
- 7 1/2 dl grönsaksbuljong (vatten och tärningar eller fond)
- 400 ml kokosmjölk
- 1/2 förp gräslök (à 20 g)
- 1 lime
- salt
- svartpeppar

Quesadillas

- 1 förp majs-korn (à 150 g)
- 4 stora tortillabröd
- 150 g riven ost
- 2 msk olivolja

MÅNAD

November

GRÖNSAK

Morot

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i buljongen och brödet.
- Fri från laktos och ägg.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfria tortilla-bröd.
- **Gör mjölkproteinfri:** välj mjölkprotein-fritt ostalternativ.

GÖR SÅ HÄR

1. **Soppa:** Skala morötter, potatis, lök och vitlök.

2. Skär grönsakerna i små bitar. Fräs morot, lök, vitlök och paprikapulver i oljan i en kastrull. Tillsätt potatis, grönsaksbuljong och kokosmjölk. Koka upp och låt soppan sjuda, med locket på, ca 15 minuter eller tills grönsakerna är mjuka.

3. Hacka gräslöken.

4. Mixa soppan slät med en mixerstav eller i en matberedare. Smaka av med saft från limen samt salt och peppar.

5. **Quesadillas:** Häll av majsen. Fördela majs och ost på hälften av tortillabröden. Krydda med salt och peppar. Lägg på resterande bröd som lock.

6. Stek bröden i omgångar i olivoljan i en stekpanna ca 1 minut på varje sida.

7. Toppa soppan med gräslök eventuellt lite mer svartpeppar och servera den med quesadillas.