

# Dagens

med Theresa Nybo

## Ugnsbakade grönsaker (ca 4-5 port)

- 1 medelstor kålrot
- 2 palsternackor
- 1 aubergin
- 2 rödlökar
- 2 röda paprikor
- 2 större morötter
- 4 större potatisar
- 4 vitlöksklyftor  
(1-2 msk rosmarin)
- Salt/örtsalt
- Olivolja  
(Honung)

Skala och skölj grönsakerna och skär den i grova bitar. Smörj en långpanna med ett tunt lager olja. Häll ca 1,5 msk olja och örtsaltet över grönsakerna och i pressa vitlöken. Ha eventuellt i lite honung. Blanda väl innan allt hälls och fördelas jämnt i långpannan. Strö ev. över rosmarin. Ställ i mitten av ugnen i 225 grader i 30 minuter.

## Lins- och potatissoppa med persiljesalsa (4-5 port)

- 2 ½ dl gröna linser
- 1 gul lök
- 1 stor morot
- 4 medelstora potatisar
- 3 msk olja
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- ¾ tsk timjan
- 1 burk (400g) krossade tomater
- Ca 4 dl vatten
- Salt/örtsalt

Salsa:

- 2 vitlöksklyftor
- 1 dl hackad persilja
- 3-4 msk olivolja
- 1 ½ krm salt

Rensa och skölj linserna. Koka dem enligt anvisning på förpackning. Skala och skär potatisen i tärningar. Skala och hacka lök och morot och fräs ca 3 minuter i oljan. Tillsätt potatisen och smula ner buljongtärningarna och timjan. Fräs under omrörning ca en minut. Tillsätt burken tomater och

låt koka med i ca 15 minuter under lock. Blanda i kokta linser. Späd med vatten till önskad konsistens. Koka i ytterligare fem minuter och smaka av med salt. För salsan, skala och finhacka vitlöken och blanda ner den hackade persiljan, olivoljan, salt och peppar. Toppa soppan med salsan just före serveringen eller låt varje gäst ta salsa till sin tallrik.

## Grekiska kikärtsbiffar

- 2 burkar kikärter
- 1 näve pepparmynta
- 1 mellanstor lök
- 1 tsk salt
- Kummin (mald)
- 1 tsk bakpulver
- ½-1 dl vetemjöl
- Majsolja

Krossa kikärtorna med en stöt (blir för mosigt om man kör dem i en köttkvarn). Riv lök och blanda ner i smeten. Smula ner pepparmyntan och smaksätt med salt och kummin. Blanda bakpulvret i lite mjöl och blanda ner. Tillsätt mer mjöl så att det blir en fast men kladdig smet. Stek i flödigt med majsolja. Låt rinna av och servera direkt.

## Medelhavssallad (ca 4 port)

- 10 medelstora potatisar (gärna färskpotatis) alt. fullkornspasta
- 1 gurka
- 1 ask körsbärstomater
- 1 påse ruccolasallad/färsk bladspenat
- 1 liten burk oliver
- 1 burk saltorkade tomater (gärna inlagda i olja)
- 1 paket marinerade Tofu

olivolja  
örtsalt

Koka potatisen (eller pasta) och låt den svalna. Det är bra om det inte blir för mjukt. Skölj salladen och låt den rinna av i ett durkslag. Skär grönsakerna i lagom stora bitar. Blanda alla ingredienser i en stor skål. Häll över olivolja och krydda med örtsalt. Använd med fördel oljan som de saltorkade tomaterna legat i för att få god smak.

