

BAGTE GULERØDDER

MED RØRT YOGHURT

INGREDIENSER

2 bagekartofler
5 store gulerødder
Evt ingefær efter smag
2 tsk. salt
Lidt madlavningsfløde
Lidt peber
Evt. lidt frisk hakket persille

½ l græsk yoghurt
1 dusk persille
Salt, groft peber
Citronsaft

FREM GANGSMÅDE

Skræl både kartofler og gulerødder, skær dem i skiver og kom stykkerne i en gryde.

Kog gulerødder og kartofler ca. 20-25 minutter til det er mørt. Hæld vandet fra.

Tilsæt madlavningsfløden og blend til massen er ensartet.

Tilsæt salt, peber og ingefær og rør rundt.

Kom mosen over i et ildfast fad og bag ved 200 grader varmluft i 30-40 minutter.

Pynt med friskhakket persille.

Rørt yoghurt

Ingredienserne røres sammen og smages til.

Steg evt lidt bacon/kalkunbacon i ovnen. Drys over ved servering.



LOMA
UNDER
VISNING
OPSKRIFT

FILSTED
VEJENS
SKOLE
1. & 2.
ÅRGANG
GULERØDS
TEMA



Undervisningsmaterialet er udviklet af LOMA-skolerne i samarbejde med Center for Anvendt Skoleforskning, UCL.

Materialerne er tilgængelige på www.lomaskole.dk. Projekt LOMA-lokal mad er støttet af Nordea-fonden.

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

