

STEGTE GULERØDDER MED TIMIAN



INGREDIENSER

8 flotte forskellige farver
gulerødder
3 spiseskefulde olivenolie
1 tsk tørret timian
(eller en dusk frisk timian)
2 tsk økologisk rørsukker
Salt og lidt friskkværnet peber
En håndfuld friskhakket persille
Olivenolie
Lidt salt

FREM GANGSMÅDE

Bagte gulerødder

Vask gulerødderne grundigt, og fjern eventuelle grimme steder på dem. Skær top og bund af gulerødderne, men du behøver ikke skrælle dem.

Skær gulerødderne ud i stænger. Læg dem i et ildfast fad eller på en bageplade og dryp med olie. Kom timian, salt og lidt friskkværnet peber ved.

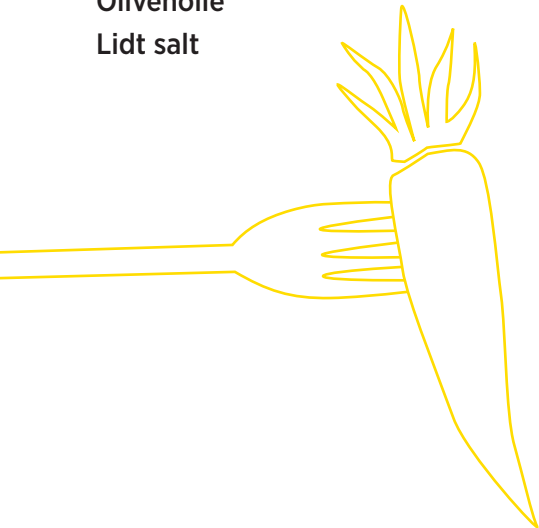
Tilføj også et par teskefulde rørsukker, som under bagningen betyder, at de bliver næsten karamelliserede. Meget lækkert.

Bag nu dem i ovnen ved 200 grader varmluft, hvor de skal have omkring 30 minutter. Vend dem et par gange undervejs.

Tag dem ud af ovnen, og drys lidt friskhakket persille over.

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

