

Majrova på hasselbacksvis

MAJROVA PÅ HASSELBACKSVIS

Receptet är till 2 portioner

4 st majrovor

3-4 st vitlösklyftor

Efter tycke & smak olivolja

Efter tycke & smak Himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak pepparmix

Efter tycke & smak frysta franska örter

Vid AIP, eventuellt utesluta pepparmix.

HUSGERÅD

Skalkniv

Ugnsform

Majrova på hasselbacksvis

Majrova på hasselbacksvis

Så här gör du

- Sätt ugnen på 225 grader
- Tvätta och skala majrovorna
- Dela dem på mitten och skär snitt längs hela rovan på samma sätt som när man gör hasselbackspotatis
- Skala vitlöken och skär klyftorna i slantar
- Fördela vitlöken i skårorna på majrovan. 4-5 slantar per rova
- Smörj en ugnssäker form med olivolja
- Placera majrovorna i formen och ringla över lite olivolja
- Smaksätt med havssalt, pepparmix och de franska örterna som du strör över rovorna
- Baka mitt i ugnen i ca 45 minuter tills majrovorna fått fin färg och blivit mjuka

[Majrova på hasselbacksvis 1](#)

Att servera dem till ugnsbakad lax eller [Höstrullader](#) är ett gott middagstips.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)