

Rostade rädisor

ROSTADE RÄDISOR

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

45 minuter

400 g rädisor

5 st schalottenlök

0,5 dl smält ghee

2 st vitlösklyftor

gräslök

flingsalt

svartpeppar, grovmald

HUSGERÅD

Kniv

Bunke

Kastrull

Vitlökspress

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Cervera.

Rostade rädisor

Rostade rädisor med tre sorters lök

Tillsammans med schalottenlök, vitlök och gräslök blir dessa rostade rädisor ett härligt tillbehör till grillat.

Rädisor

Det finns många olika sorter rädisor att välja på både runda, avlånga, röda, vita eller både röda och vita. Vi brukar ofta använda dem i sallader under sommaren och då äta dem råa och det kanske är det mest vanliga även hemma hos dig.

Rädisorna är rika på fibrer och innehåller både [C-vitamin](#) och natrium men även bl.a. [kalcium](#) och [magnesium](#), en perfekt liten knöl hel enkelt!



Recept med rädisor

Här i Paleoskafferiet hittar du flera goda recept med rädisor och vi kan rekommendera:

- [Favoritsallad](#)
- [Färgstark vårsallad](#)
- [Krämig Blomkålssallad](#)

Ugnsrostade rädisor

Fram tills nu har vi som sagt mest använt rädisor i sallader och då råa men nu har vi även testat att rosta rädisorna i ugnen. Ett perfekt tillbehör både till kött, fisk och fågel när det ska grillas.

Rostade rädisor

Så när det nästa gång är dax att ta fram grillen så testa detta spännande tillbehör på rostade rädisor med tre sorter lök!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skär bort blasten på rädisorna
- Skölj och dela dem på mitten
- Lägg dem i en [bunke](#)
- Skala och dela schalottenlöken på mitten
- Lägg ner i bunken med rädisorna
- Häll ner ditt smälta [ghee](#)
- Strö över flingsalt och grovmald svartpeppar
- Rör om så allt blandar sig väl
- Lägg ett bakplåtspapper på en plåt
- Fördela ut rädisorna och schalottenlöken på plåten, gärna med snittytan nedåt



- Rosta i 25 minuter i ugnen
- Ta ut plåten och vänd ihop de rostade rädisorna och schalottenlöken i en hög
- [Pressa](#) över vitlöksklyftorna och blanda ihop



- Fördela på nytt ut rädisorna och schalottenlöken, nu med vitlök, över plåten
- Rosta ytterligare ca 10 minuter

OBS! Ha koll så inte vitlöken blir bränd då blir den besk i smaken.

- Ta ut och tillsätt önskad mängd klippt gräslök
- Rör samman
- Smaka eventuellt av med lite extra [flingsalt](#) och [svartpeppar](#)

Rostade rädisor

- Lägg upp och servera direkt

Njut tillsammans med nygrillat!



Goda tillbehör till grillat

Oavsett om det är fisk, kyckling, grönsaker eller en god köttbit som man lägger på grillen så är det alltid gott med ett härligt tillbehör att servera till det grillade.

Här hittar du några goda favoriter från Paleoskafferiet!

- [Baconlindad sötpotatis](#)
- [Fänkålsgratäng](#)
- [Jordgubbssalsa](#)

Tid att Njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.