

Rotfruktsgryta

ROTFRUKTSGRYTA

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

50 minuter

500 g morötter

300 g kålrot

250 g palsternacka

250 g rotselleri

1 st gul lök

2 st vitlöksklyftor

1 msk tomatpure

1 msk hackad chili

2 tsk oregano, torkad

8 dl hela körsbärstomater i tomatsås alt. hela tomater i tomatsås

1 tsk havssalt

2 krm grovmald svartpeppar

80 g grönkål, strimlad

olivolja

flingsalt

HUSGERÅD

Potatisskalare

Kniv

Stekgryta

Vitlökspress

Måttsats

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

Rotfruktsgryta

Rotfruktsgryta

Med denna härligt smakrika och mustig Rotfruktsgryta samlas familjen till en helt vegetarisk och god middag.

Rotfrukter

Rotfrukter är något som vi här i Sverige har gott om under stora delar av året. Att lyfta fram dessa råvaror och samla i en och samma gryta är ju toppen!

Tillagning av rotfrukter

Det finns många goda sätt att tillaga rotfrukter på. Allt från att koka, ånga, och ugnsrosta till att använda när man bakar, gör mos eller soppa. Du har säkert ditt eget favoritrecept med rotfrukter.

Ofta så får rotfrukterna vara ett tillbehör till middagen på det ena eller andra sättet. Men nu i detta härliga recept på Rotfruktsgryta får rotfrukterna vara i fokus och tar en central plats på middagsbordet.

Så låt dig inspireras av receptet på denna Rotfruktsgryta!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 225 grader
- Lägg ut ett bakplåtspapper på en ugnsplåt
- Skala och dela rotfrukterna i mindre bitar
- Fördela de delade rotfrukterna över plåten
- Ringla över lite olivolja och strö över lite flingsalt
- Rosta i övre delen av ugnen i 40 minuter, vänd på rotfrukterna efter halva tiden.

Medan rotfrukterna rostas i ugnen så gör du tomatsåsen

- Skala och hacka den gula löken
- Bryn löken i en stekgryta tillsammans med ghee
- Bryn tills den blivit mjuk och börjat få lite färg
- Skala vitlöksklyftorna och pressa ner dessa med löken
- Tillsätt hackad chili, tomatpure och torkad oregano
- Rör om och låt steka samman någon minut
- Tillsätt tomaterna
- Rör ihop och krossa sönder körsbärstomaterna lätt med en sked (om du här har hela tomater i tomatsås så dela dem lätt med en kniv innan du tillsätter dem)
- Tillsätt havssalt och svartpeppar
- Låt koka upp och låt sedan småkoka under lock medans rotfrukterna går klart i ugnen (minst 5 minuter men gärna längre)
- Skölj och avlägsna stammen på grönkålsbladen.
- Strimla grönkålen

När rotfrukterna är klara i ugnen och du tagit ut dem är det dax tillsätta den strimlade grönkålen med tomatsåsen

- Vänd ner grönkålen i tomatsåsen
- Låt småkoka under lock i ca 5 minuter tills grönkålen mjuknat
- När grönkålen är mjuk så vänd försiktigt ner de ugnsrostade rotfrukterna i tomatsåsen

Rotfruktsgryta

- Smaka eventuellt av med lite salt och svartpeppar

Servera och njut tillsammans med förslagsvis ett gott frökex eller [Paleoknäcke!](#)



Fler recept med rotfrukter

Vill du laga mer gott med rotfrukter så kan vi tipsa om följande recept från Paleoskafferiet:

- [Morotssoppa](#)

Rotfruktsgryta

- [Rotfruktspaj](#)
- [Rostad rödbetsspread](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



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.
