

# Ugnsrostad fänkål med citron och chili

## UGNSROSTAD FÄNKÅL MED CITRON OCH CHILI

För 4 personer

### TILLAGNINGSTID:

40 minuter

2 st fänkål, á 300g

1 dl olivolja

2 msk nypressad citron

1 msk hackad chili

1 msk hackad persilja alt. annan valfri ört

flingsalt

nymald svartpeppar

### VI REKOMMENDERAR:

Mandolin

### HUSGERÅD

Mandolin

alt. Kniv

Ugnsform

Citruspress

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

# Ugnstrostad fänkål med citron och chili

## Ugnstrostad fänkål med citron och chili

Fänkål är något som vi gärna använder i vår matlagning här hemma [Under vår tak](#) och detta härliga recept på Ugnstrostad fänkål med citron och chili är så fräscht och gott.

Med friskheten från citronen och den lilla hettan från chilin gör sig detta goda tillbehör perfekt att servera tillsammans med både fisk, kyckling och lamm.

Servera din Ugnstrostade fänkål med citron och chili förslagsvis med:

- [Snabbbrimmad vit fisk](#)
- [Hollandaisesås](#)

Låt dig väl smaka!

### Så här gör du

- Sätt ugnen på 225 grader
- Skölj och skär fänkålen i fina skivor med hjälp av en [mandolin](#) eller [kniv](#)



- Lägg ut fänkålen i en ugnform eller en plåt
- Mät upp [olivoljan](#) i en skål
- Tillsätt pressad citron, chili och persilja  
Blanda samman
- Ringla oljan över fänkålen



- Blanda samman försiktigt så det kommer olja på all fänkål

# Ugnsrostad fänkål med citron och chili

- Strö över lite [flingsalt](#) och nymalt svartpeppar



- Rosta mitt i ugnen i ca 25 minuter. Ha lite koll då tiden kan variera beroende på hur tjocka skivor fänkål du har. Fänkålen ska vara mjuk och börja få lite färg

Ät och njut!



## Fler goda recept med fänkål

Vill du du laga fler recept med fänkål kan vi rekommendera:

- [Fänkålsgratäng](#)
- [Korvgryta med fänkål och paprika](#)
- [Ugnsgrillad paprika med fänkål och rödlök](#)
- [Rökig fiskfilé med fänkål och paprika](#)

Tid att njuta!

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