

# Ugnsrostade rotfrukter

## UGNSROSTADE ROTFRUKTER

För 2 personer

1 st                      sötpotatis

4 st                      morot

4 st                      palsternacka

Efter tycke & smak    havssalt

Efter tycke & smak    olivolja

I grundreceptet har vi valt att enbart använda havssalt som krydda men du kan givetvis komplettera med andra härliga kryddor.

## HUSGERÅD

Skalkniv

# Ugnsrostade rotfrukter

## Ugnsrostade rotfrukter

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Skala och dela rotfrukterna i önskade bitar
- Ringla lite olivolja i en djup plåt
- Sprid ut rotfrukterna på plåten
- Ringla ytterligare lite olivolja över rotfrukterna
- Strö över havssalt och eventuellt övriga kryddor som du önskar
- Rör om i rotfrukterna
- Ugnsrosta rotfrukterna i 20 minuter, ta ut och rör om
- Ugnsrosta ytterligare i ca 20 minuter, beror på hur stora bitar du har, känn med provsticka
- Kör med grillfunktionen de sista 5 minuterna för extra färg
- Dax att servera!

Njut av dina ugnsrostade rotfrukter tillsammans med en god köttbit, kyckling eller fisk. Servera eventuellt med lite extra havssalt och varför inte en härlig [sås](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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



**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.

---