

Vegetarisk tallrik

VEGETARISK TALLRIK

Receptet är för 2 personer

1 st	sötpotatis (stor)
4 st	morot
1 st	rödlök
Efter tycke & smak	rosmarin
2 st	tomat
Efter tycke & smak	sallat
Efter tycke & smak	havssalt/himalayasalt
Efter tycke & smak	olivolja

Vid AIP, uteslut tomat.

HUSGERÅD

Skalkniv
Ugnsform

Vegetarisk tallrik

Vegetarisk tallrik

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Skala sötpotatisen, morötterna och löken
- Skär upp sötpotatisen, morötterna och löken i ungefär lika stora delar
- Ta av "bladen" från rosmarinkvistarna
- Ringla olivolja i en ugnform
- Lägg i alla rotfrukter tillsammans med rosmarin i formen och blanda runt
- Sprid ut havssalt jämnt över rotfrukterna och ringla över mer olivolja (var inte rädd för att använda rikligt med olivolja)
- Ställ in i ugnen i c:a 40 minuter, vänd runt efter halva tiden

Servera de ugnstrostade rotfrukterna med var sin tomat och rejält med sallat. Njut av en underbar vegetarisk tallrik.

Paleo så gott och så enkelt!

Magnus & Jenny

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