Ovnsbakte rotgrønnsaker

Rotgrønnsaker eller rotfrukter er grønnsaker som vokser nede i jorden.
I Norden bugner det av rotgrønnsaker på høsten og mange av dem holder seg gjennom hele vinteren hvis de oppbevares og lagres riktig. De fleste kan kokes og noen er gode å sylte, men her skal vi bake dem i ovnen med urter og hvitløk. Når de blir utsatt for varme – enten de blir kokt, stekt eller bakt – blir de søtere. Det er nok derfor vi kaller dem for "frukt".

Ingredienser

(Til 10 personer)
Tid: ca 70 min med barn, ca 55 min voksen

3 beter (1 rød, 1 gul, 1 polka)
2 gulrøtter
1/4 kålrot eller sellerirot
1 persillerot
4 poteter
3 hvitløksfedd med skallet på
Olje (raps eller solsikke)
salt og pepper
urter (rosmarin, timian eller oregano)

Utstyr: Skjærefjøler, kniver, skreller, langpanne

Framgangsmåte

1. Vask alle grønnsakene og skrell de som må skrelles. Skjær dem i like store båter.
2. Legg grønnsakene i langpannen og krydre med pepper og urter. Vent med salt til grønnsakene tas ut av ovnen.
3. Bak rotgrønnsakene i ovnen på 180˚ i ca. 45 minutter, litt avhengig av hvor små bitene er. Titt på dem etter ca. 25 minutter og vend litt om på dem med en stekespade.
4. Når grønnsakene er ferdig, har du litt salt på. Servèr!

Tips: Hvis du baker rotgrønnsaker i en ildfast form, er det lurt å varme opp formen på forhånd. Det er fordi den ildfaste formen også trenger tid på å bli varm. Den kalde formen gjør at det tar lengre tid for grønnsakene å bli ferdige.