



Ovnbagte rodfrugter

Rodfrugter er sunde og ovnbagte rodfrugter med persille og hvidløg er det svært at blive træt af. Brug de rodfrugter du har i huset – fx også knoldselleri og rødbeder.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min

Aug – Feb

Dagligt grønt

Lav på gluten

Vegetar

Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

1/2 kg pastinakker

2 persillerødder

2 gulerødder

1 fed hvidløg

2 spsk olie

2 dl vand

1 spsk flydende honning

1/2 bdt persille

Salt og peber

Tilberedning

- 1 Skær grøntsagerne i grove tern og kom dem i et ovnfast fad med knust hvidløg, olie, vand og honning.
- 2 Krydr med salt og peber og bag dem ved ca. 180°C i ca. 45 min., til de er gyldne og møre.
- 3 Drys med hakket persille.



Tip

Erstat eventuelt vand med hvidvin eller æblemost. Server retten til kogte og stegte kødretter.

