

Gulrot, feta og parmesanboller – god veggismat

I dag er tre av familiens fire medlemmer hjemme. Trivelig tenker du kanskje? En liten fridag med pedagogisk førjulsaktivitet med tamburin og julesang? Neppe. En er veldig syk, en en ganske syk og morra, hu er litt syk, men mest bare trøtt etter en natt med hosteterror og safttjeneste. Dagens program består av mye NRK super og mors indre kamp mot å åpne kakeboksen og spise noe hun ikke burde. Uansett. Her er hvertfall et godt forslag til noe du kan spise om du vil holde deg frisk og opplagt. (*For den som spiser pølsemat og kjøttmat hele dagen, han blir så doven og så lat og får så vondt i magen*).



Veggiskeftes med digg tilbehør:

350 gram gulrøtter, skrelt og ender kuttet av

2 ss olivenolje

1 liten løk, revet på et grovt rivjern

150 gram fetaost, smuldret

50 gram brødsmuler

0,5 ts kanel

50 gram revet parmesan

10 gram finhakket bladpersille

1 egg, lett sammenpisket

litt hvetemel

salt og pepper

solsikkeolje til steking

Til salaten:

2 store gulrøtter

blandet salat, vasket

kjerner fra et halvt granateple

litt hakket bladpersille

en håndfull mandler, lett ristet i tørr panne og grovhakket

litt olivenolje

en skvis sitrønsaft

salt og pepper



1. Sett ovnen på 200.

2. Ha gulrot og olje i et ildfast fat og bak i ovnen i

- 30-40 minutter til de begynner å mykne litt, men fortsatt her motstand. Snu litt på de underveis.
3. Avkjøl bittelitt og riv de på et rivjern.
 4. Bland i revet løk, feta, parmesan, loffsmuler, persille og kanel. La stå å bli kaldt i minst en time. (Tåler å stå opptil et døgn).
 5. Rett før du vil steke de har du i det lett piskede egget og blander godt. Smak til med salt og pepper. Gulrot blir søtt når det bakes i ovnen.
 6. Form til ca 12 avlange, litt flate "boller" og vend i litt mel.
 7. Stek gyldne i solsikkeolje. anbefaler ikke for høy varme, middels brukte jeg. De trenger 4-5 minutter på hver side, tipper jeg. Prøv deg frem!
 8. Server med salat som du lager ved å rive gulrot med en gulrotskreller så du får lange strimler. Bland med salat og bladpersille. Del granateplet i to med en kniv og bank ut kjernene med feks en liten kjevle. Ha over mandler, olje, sitron og evt salt og pepper.



