Ovnsbakte rotgrønnsaker med fullkornsris og fetaost

Sist torsdag var jeg hos min gode venn i Notting Hill og fikk servert en utrolig god vegetarmiddag. Og mitt forsøk på å gjenskape den gikk finfint! Men utvalget av råvarer i Norge er ganske fattig sammenlignet med hva man får tak i i London, særlig med tanke på økologisk mat. Men godt blir det uansett.

Ovnsbakte rotgrønnsaker:

3 søtpoteter, skrelt og i biter

3 gulerøtter, skrelt og i biter

2 rødbeter, skrelt og i biter

1 rødløk, i båter

4 hvitløksfedd

Olivenolje

Økologisk brun ris eller hva du måtte foretrekke, kokt etter anvisning på pakken

Fetaost

Pinjekjerner, lett ristet i en tørr panne

Havsalt og nykvernet pepper

1. Sett ovnen på 225 grader.
2. Gjør klar grønnsakene og ha dem i en langpanne.
3. Ringle over olje og litt slt og pepper.
4. Stek i ovnen i 45 minutter eller til grønnsakene er møre og litt brune i kantene. Rør evt litt i grønnsakene underveis.
5. Mens grønnsakene godgjør seg, koker du ris og rister

pinjekjerner.

6. Server med smuldret fetaost, pinjekjerner og grovhakket bladpersille, om du har.