

# 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.

