Potatis- och morotsplåt

Tema: Mat och dryck



2 portioner · cirka 45 minuter

Det här behöver du



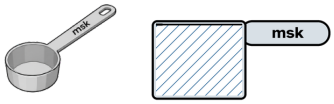
400 g potatis



200 g morötter



1 msk rapsolja



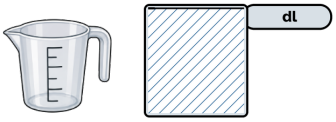
1 msk



230 g kokta, avrunna kikärter



1 dl naturell yoghurt



1 dl

Potatis- och morotsplåt

Tema: Mat och dryck

Redskap

- kniv
- skärbräda
- skalare
- plåt
- bakplåtspapper
- våg
- mått
- grytlappar

Gör så här

1.  Tvätta händerna. ☐

2.  Sätt ugnen på 225 grader över- och undervärme. ☐

> **Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.**

Potatis- och morotsplåt

Tema: Mat och dryck

3 

Skölj potatis och morötter. ☐

4 

Skala morötterna. ☐

5 

Be en vuxen skära potatis och morötter i tunna klyftor på skärbrädan. ☐

Säkerhet: Vass kniv. Skär på skärbrädan. En vuxen är med.

6 

Blanda klyftorna med oljan på en plåt med bakplåtspapper. ☐

7 

Be en vuxen rosta grönsakerna i ugnen i 25 minuter. ☐

Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.

Potatis- och morotsplåt

Tema: Mat och dryck

8



Be en vuxen lägga på kikärterna och rosta ytterligare 5–10 minuter tills potatisen är mjuk.

Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.

☐

9



Be en vuxen ta ut plåten med grytlappar.

Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.

☐

10



Stäng av ugnen.

Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.

☐

11



Servera med yoghurten när maten har svalnat.

☐