Potatis- och morotsplåt

Tema: Mat och dryck



2 portioner · cirka 45 minuter

Det här behöver du



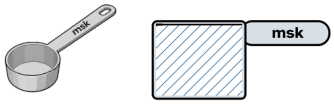
400 g potatis



200 g morötter



1 msk rapsolja



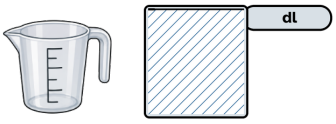
1 msk



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.

☐