



# Kålrotshummus på gråärta

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



## GÖR SÅHÄR

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Skär bort skalet på kålroten och skär den i stavar eller tärningar.
3. Ringla sedan på rapsolja, salta och rosta i ugnen i ca 20 minuter tills kålroten är mjuk. Låt svalna.
4. Håll av spadet från de kokta gråärtorna.
5. Skala och riv vitlöken och pressa saften ur citronen.
6. Mixa sedan alla ingredienser i en matberedare/blender tills du har en slät hummus.

Tips! Tycker du hummusen är för torr, späd ut med lite vatten.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

500 gram kokta gråärter enligt instruktion eller färdigkokta på burk

½ rostad kålrot

3 msk rapsolja

2 klyftor vitlök riven

Saften av 1 färsk citron

Salt och peppar efter smak

### OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan [dietforagreenplanet.se](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

