



LOKALA BALJVÄXTER

## Rostade gräärtor

Perfekt snacks till festen eller som topping på sallader eller soppor. De är så goda att det enda tipset är att göra dubbel sats direkt. Perfekt som tilltugg till festen eller som komplement till mellanmål. Prova även att ha dem som topping då krispigheten och kryddorna kan väcka vilken sallad som helst till nya höjder.

### Ingredienser 🌱

- 100 g gräärt
- 2 msk olivolja
- 1 tsk spiskummin eller paprikapulver
- 1 st vitlöksklyfta, finhackad
- 1/2 tsk skal av obesprutad citron
- salt

## Gör så här

1. Blötlägg och koka gråärtorna enligt anvisningar. Häll av vattnet men spara lite av vattnet från avkoket.
2. Fördela gråärtorna i en ugnssäker form tillsammans med kryddorna och finhackad vitlök, citronskal, salt och ca 1 dl av kokvattnet.
3. Rosta gråärtorna i ugn på 125 grader i 2 ½ - 3 timmar tills de är krispiga.
4. Krydda med salt.

RECEPT Andreas Malmgren, matinspiratör. Hushållningssällskapet Skåne.

FORM Caroline Gräntz



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 727462 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings  
sällskapet



SKÅNE



Naturskyddsföreningen  
Skåne