

# Citronmarinerede rødløg og gulerødder i ovnen

Den syrlige citronsaft og de aromatiske olier i citronskallen og kaffir lime-bladene går fantastisk sammen med løgene og gulerødderne. Citronen og limebladene giver masser af sødme og gør grøntsagerne møre i en fart.

**Mængde:** Til tre-fire personer som tilbehør.  
**Tilberedningstid:** 15 minutter – plus en halv times marinering og 40 minutter i ovnen.  
**Holdbarhed:** Holder sig snildt to-tre dage i køleskabet.

## Så let er det

Vend rødløg og gulerødder i citronsaft og -skal, vanilje, kanel, kaffir lime-blade og fish sauce samt en smule salt og peber. Grøntsagerne bliver allerbedst, hvis de får lov til at trække i marinaden i alt fra 30 minutter til et døgn, inden de kommer i ovnen.

Kom rødløg, gulerødder og al den marinade, der løber med, ned i en bradepande med bagepapir i bunden. Giv dem 35-40 minutter i en 200° C varm ovn, til rødløgene bliver brune i kanterne. Løg og gulerødder skal stadig have en anelse bid.

## Du skal bruge

- 5 rødløg, skåret i grove stykker
- 5-6 gulerødder, skåret i 1/8 på langs
- Fintrevet skal og friskpresset saft af 1 økologisk citron
- 1 knivspids vaniljepulver eller 1/4 stang vanilje, finthakket
- 1/2 tsk stødt kanel
- 4 kaffir lime-blade, finthakkede, hvis de er friske, knust groft, hvis de er tørrede
- 5-6 dråber fish sauce
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber

## Fif

Kaffir lime-blade bruges i asiatisk madlavning og kan købes i de asiatiske supermarkeder samt i de fleste større supermarkeder, hvor du finder dem sammen med fish sauce, sojasovs, østerssovs, chilisovs, mirin og de andre asiatiske specialvarer.

Opskriften er oplagt som tilbehør til kød, fjerkræ, fisk eller kikærter. Du kan faktisk konvertere opskriften til en varm kikærtesalat, hvis du vender gulerødderne og løgene med dræned, kogte kikærter, lidt jomfruolie og måske en smule grønne krydderurter, lige når løgene og gulerødderne er færdige. Samme trick kan selvfølgelig også bruges med andre rodfrugter. Smagen tager ikke skade, hvis et æble eller en pære ryger med. Et drys af andre

aromatiske eller stærke krydderier – chili, kardemomme, allehånde, muskatnød, maledede fennikelfrø, stødt koriander, stødt nelliker, paprika, cayennepeber og endda lidt fintreven peberrod – er variationer af opskriften, som du bør prøve senere hen.

Løgene og gulerødderne holder sig snildt to-tre dage på køl, så glæd dig til næste dag, hvis du ikke får sat hele portionen til livs med det samme. En hjemmebagt surdejsbolle med et stykke økologisk kød eller fjerkræ og et godt lag af disse aromatiske rødløg og gulerødder får enhver burger til at sige pas!

Kombinationen af fyto-kemikalier i løg, gulerødder, citron og kaffir lime-bladene er noget, din lever, hud, knogler, hjerte-kar-system og fordøjelse vil takke dig for.