

Flere tips og  
oppskrifter finner du på

[frukt.no](http://frukt.no)

Tips om

# GULROT

[frukt.no](http://frukt.no)

# spagetti bolognese

300 g kjøttdeig  
1 løk, finhakket  
3 revne gulrøtter

1 fedd presset hvitløk  
¼ ts malt muskat  
2 ss tomatpuré  
2 dl kjøttbuljong  
1 boks hermetiske  
tomater

1 laurbærblad  
Salt og pepper

Stek kjøttdeig og løk. Ha i gulrøtter og tomatpuré og hell over de hermetiske tomatene. Tilsett buljong og laurbærblad og la sausen koke i ca. 20 minutter. Smak til med krydder og server med nykokt spaghetti.

En ekte italiensk bolognesesaus har like mye gulrøtter som kjøtt i sausen.

## tips

- ↘ En god råkostsalat: Bland revet gulrot med litt eddik, sitron, salt, pepper og evt. sukker og gjerne sammen med finsnittet kål
- ↘ Gulrot i smoothie: 150g raspet gulrot, 100g appelsin, 100g banan og 1 tørket aprikos kjøres i blender sammen med isbiter.
- ↘ Skal du varmebehandle gulrøtter, er wok den metoden som bevarer næringsverdiene best. Wok små porsjoner på høy varme i 2 min
- ↘ Visste du at...  
Gulrot er rik på karoten som blir omdannet til A-vitamin i kroppen. A-vitamin er bl.a. viktig for synet

Skallet på gulroten er ti ganger tynnere enn på poteten. Den taper derfor væske raskt, og liker fuktige omgivelser ved oppbevaring

Vi spiser nesten 6 kg friske gulrøtter hver i året

# oppkuttet



En kilo gulrøtter gir 35-40 staver

Beregn 200 gram oppkuttede grønnsaker eller 6-8 biter til hver person når du serverer det som snacks

Lag dipp til grønnsakene. Bruk gjerne ferdige pulverblandinger og prøv deg frem med noen ekstra hvitløksfedd

Sett frem oppkuttede gulrøtter til barna som kan spises mens de venter på middag

# gulrotkake



4 egg  
2,5 dl sukker  
3,5 dl hvetemel  
3 ts kanel  
1 ts kardemomme  
1 ts malt koriander  
2 ts natron  
1/2 ts salt  
1 ts vaniljesukker  
1 dl smeltet meierismør

Egg og sukker piskes til eggedosis. Mel blandes med kanel, kardemomme, koriander, natron, salt og vaniljesukker. Tilsett vekselvis mel og smør i eggedosisen. Vend forsiktig inn revne gulrøtter tilslutt.

4 dl fint revne gulrøtter

Glasur:  
150 g kremost naturell  
150 g melis  
frø fra 1 vaniljestang

Ha røren i en smurt form. Stek kaken på 180 grader i ca. 45 min. Rør sammen ingrediensene til glasuren og fordel den over kaken når den er avkjølt. Pynt med revet gulrøtter og evt. hasselnøtter.

# smak på vann

Ha alltid noen staver av kålrot og gulrot i et glass med vann i kjøleskapet som knask. Sprøtt og godt

Lag morsomme blomster av guleroten som pynt eller som rå snacks til barna

Sette smak på drikkevannet?

Gulrot i skiver eller strimler i en vannkaraffel sammen med isbiter er både dekorativ og friskt

# smørdampede

Kokte gulrøtter smaker best når de er så vidt møre. Koketiden avhenger av størrelsen på gulrøttene

**Glaserte gulrøtter:** Gulrotbiter og en smørklatt stekes på svak varme i panne under lokk i 20-25 min. Godt tilbehør til kjøtt og fisk

Bytt ut litt av poteten eller kålroten med gulrot i stuinger, potetmos eller røsti for variasjon i både smak og farge

Nyrevet rå gulrot er ypperlig til stekt fisk og en slager hos barn spesielt til fiskeboller med hvit saus

