

# Här några tips om hur användbara och goda morötter är

## Morotscocktail

3 morötter (250g)  
150 g selleri  
150 g gurka  
0,5 dl olivolja  
1 pressad citron  
1 - 2 tsk rödvinvinäger  
0,5 tsk havssalt  
2 krm vitpeppar

Grovriv morötter, gurka och selleri.  
Blanda alltsammans.  
Låt dra en timme.  
Servera kall.

## Morotsentré

3 medelstora morötter  
1 stort syrligt äpple  
0,5 dl kärnfria russin  
1 msk pressad citronsaft  
10 valnötskärnor  
1 msk rapsolja  
1 msk finklippt citronmeliss

Blötlägg russinen i 20 minuter.  
Grovriv morötter och äpple.  
Blanda och droppa över citronsaft.  
Hacka valnötskärnorna.  
Tillsätt russin, olja, valnötskärnor och citronmeliss.

## Morotsmuffins (12 st.)

1 dl grahamsmjöl  
3 dl vetemjöl  
1 dl rostade solroskärnor  
1 dl socker  
0,5 dl kokosflingor  
1 msk bakpulver  
1 tsk malen kardemumma  
1,5 dl mjölk  
0,75 dl rapsolja  
5 dl grovrivna morötter

Blanda de torra ingredienserna. Tillsätt mjölk, olja och morötter, fördela smeten i 12 muffinsformar, som fylls till tre-fjärdedelar. Grädda mitt i ugnen i 225 grader, 20 min.

## Krämig morotssoppa

500 g morötter  
1 potatis  
1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 liter vatten  
1 dl grädde/sojagrädde  
1 msk äppelcidervinäger  
salt och peppar efter smak

Skala och hacka rotsakerna grovt.  
Koka dem mjuka med lök och vitlök.  
Mixa allt och smaksätt med salt, peppar, grädde och vinäger.



### Dekorera med morotsstrimlor:

Skala en lång morot. Skär tunna strimlor på längden med en osthyvel. Koka dem ett par minuter med lite vatten och några droppar rapsolja. Låt dem rinna av och forma dem som knoppar och lägg i sopptallriken.

Recepten är beräknade för 4 personer.