

Ayurvedisk grönsaksgratäng med rosmarin

4 portioner

Ingredienser

Fett till formen
2 stjälkar blekselleri
2-4 morötter
1-2 squash
5 tsk ghee, olivolja eller smör

1. Smörj en eldfast form med kokosfett eller olja.
2. Skiva blekselleri och lägg i formens botten.
3. Riv morötter grovt och lägg ovanpå bleksellerin.
4. Skiva squashen och lägg överst.
5. Klicka ut ghee på squashskivorna.

Till såsen

2 tsk stött rosmarin
1 dl creme fraiche (eller alt. för vegan)
1 dl kvarg (eller alt. för vegan)
4 msk olivolja
2 msk riven kokos
1 ½ tsk salt

Sås

1. Stöt rosmarin i mortel.
2. Blanda alla ingredienser till en smet och stryk den över grönsakerna i formen.
3. Grädda i 200 graders ugnsvärme i ca 30 min.

Bra för Vata och Pitta.

Kapha behöver mindre creme fraiche, men mer rosmarin