

## Morots- och cottage cheeseplättar



Ingredienser:  
4 portioner

### Morot- och kesoplättar:

4 morötter  
500 g cottage cheese  
3 ägg  
1 1/2 dl vetemjöl  
1 tsk salt  
1 krm mald vitpeppar

### Sallad:

4 tomater  
1 rödlök  
1 1/2 msk olja  
1/2 tsk salt  
1 krm grovmalen svartpeppar  
1 msk balsamvinäger

### Så här gör du

1. **Plättar:** Skala och riv morötterna. Blanda morötterna med cottage cheese, ägg, vetemjöl, salt och mald vitpeppar.
2. Stek klickar av smeten i olja ca 3 min per sida.
3. **Sallad:** Skölj och tärna tomaterna. Skala och finhacka löken. Blanda tomater och lök med salt, grovmald svartpeppar och gärna balsamvinäger.
4. Servera plättarna med tomatsalladen och bröd. Bjud på frukt som dessert.
5. För alla
6. Rätten innehåller gluten, laktos, mjölkprotein och ägg. Gör glutenfri: byt ut vetemjölet mot maizena-majsstärkelse.

Tips: Riv morötterna på matberedarens fina rivskiva så går det riktigt snabbt

Källa: <http://www.ica.se/recept/morots-och-cottage-cheeseplattar-352090/>

## Kryddiga morötter



Ingredienser: 4 stora morötter  
4 portioner 2 msk smör eller margarin  
1/2 påse saffran (à 0,5 g)  
1/3 tsk kanel  
1/3 tsk malen ingefära  
salt

### Så här gör du

1. Skala och skär morötterna i stavar. Fräs dem i matfett i en kastrull. Strö på saffran, kanel och ingefära.
2. Låt morötterna småfräsa i ca 5 minuter. De ska bli något mjuka. Smaka av med salt.

Källa: <http://www.ica.se/recept/kryddiga-morotter-283893/>