**Kokkekamp**

3-rettersmeny

Gulrotbonanza

**Forrett: Honningglaserte gulrøtter med fetaost og koriander**

Ingredienser - 4 porsjoner

* 4 gulrøtter
* 1.5ss honning
* 1ss smør
* 2 fedd hvitløk
* 1/3 rød chili
* 4ss fetaost
* Finhakket koriander
* 1 håndfull salte peanøtter (kan sløyfes)

**Fremgangsmåte:**

* Finhakk hvitløksfeddene og chillien
* Vask gulrøttene godt og skjær dem i passe tynne skiver på skrå
* Finn fram en stor stekepanne
* Ha gulrøttene i pannen med litt stekeolje
* Legg til hvitløken og chilien
* Fres det i ca. 5 minutter
* Legg til honning og smør
* Krydre med en klype salt og stek det i 5 minutter til, eller til gulrøttene begynner å bli møre
* Ha fetaosten i en bolle og legg til litt vann
* Bland det godt
* Ta 1ss fetaost per tallerken og dra bortover med baksiden av en spiseskje
* Fordel gulrøttene på tallerkenene og topp med chiliskiver, koriander og finhakkede, salte peanøtter
* Server!

TIPS: Peanøttene kan sløyfes, dersom det er allergi

**Hovedrett: Gulrotsuppe**

Ingredienser - 4 porsjoner

* 6 gulrøtter
* 4 poteter
* 1 gul løk
* 5 hvitløksfedd
* 1 tommeltott ingefær
* 2ss meierismør
* 2ts salt
* 2ts pepper
* 2 terninger grønnsaksbuljong
* 2/3 rød chili
* 5dL vann
* 4dL kokosmelk
* Koriander, rød chili i skiver og finhakkede, salte peanøtter (kan sløyfes) til servering

**Fremgangsmåte:**

* Skrell og kutt gulrot, potet, løk, ingefær og hvitløksfedd i biter
* Ha det i en gryte/stor kjele
* Legg til meierismør, grønnsaksbuljong, salt og pepper, chili, vann og kokosmelk
* Kok opp og la småkoke under lokk i 20 minutter
* Kjør alt i en stavmikser, food processor eller blender og blend fritt for klumper
* Smak til med ekstra salt og pepper
* Server med litt ekstra kokosmelk, koriander, rød chili i skiver og hakkede, salte peanøtter (kan sløyfes)
* Bon appétit!

**Dessert: Gulrotkake**

Ingredienser - 4 porsjoner

* 1 egg
* 1dL sukker
* 0.5dL matolje
* 100g revet gulrot
* 1dL mel (50g)
* 1ts bakepulver
* 0.5ts kanel

Smørkrem:

* 50g kremost
* 50g mykt smør
* 50g melis
* Ekstra gulrot skrelt i tynne skiver på toppen

**Fremgangsmåte:**

* Forvarm stekeovnen til 180c over- og undervarme
* Ha alle ingrediensenen i en bolle og bland godt
* Hell det over i en liten kakeform
* Stek det  på midterste rille i 45 minutter
* Fjern kaken fra formen og la kjøles ned
* Visp sammen ingrediensene til smørkremen
* Ha kremen oppå kaken og topp med gulrot i tynne skiver
* Enjoy!