



# Σαλάτα με ψητά καρότα, ροβίτσα, κινόα και ντοματίνια

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε τα καρότα με το ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι, το θυμάρι και τα μεταφέρουμε σε ένα **ταψάκι**.
- Τα ψήνουμε για 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.
- Σε μια **κατσαρόλα** βράζουμε τη ροβίτσα για 20 λεπτά, την ξεπλένουμε με κρύο νερό, τη στραγγίζουμε, και την αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τη χρειαστούμε.
- Σε μια άλλη κατσαρόλα βάζουμε την κινόα, τον κουρκουμά, την πάπρικα, μπόλικο νερό, και βράζουμε για 15 λεπτά.
- Στραγγίζουμε την κινόα και την κρατάμε στην άκρη μέχρι να τη χρειαστούμε.
- Αφαιρούμε το ταψί με τα καρότα από τον φούρνο.
- Ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ τα καρότα, τη ροβίτσα, την κινόα, τα ντοματίνια, το κρεμμυδάκι, το σκόρδο, και τα αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τη χρειαστούμε.
- Σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά βάζουμε το ελαιόλαδο, το κύμινο, το σουσάμι, και τα ζεσταίνουμε για 2 λεπτά.
- Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της σάλτσας και ανακατεύουμε καλά ώστε να μην καούν τα μπαχαρικά.
- Ρίχνουμε τη σάλτσα στο μπολ με τα λαχανικά, ανακατεύουμε καλά, και σερβίρουμε σε μια πιατέλα.

## Συστατικά

### Για τα καρότα

- 8 καρότα, κομμένα στη μέση κατά μήκος
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 πρέζα πιπέρι
- 1 κ.γ. θυμάρι

### Για την κινόα

- 80 γρ. κινόα
- 1/2 κ.γ. κουρκουμά, σε σκόνη
- 1 κ.γ. πάπρικα

### Για τη σαλάτα

- 70 γρ. ροβίτσα
- 200 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες

### Για τη σάλτσα

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κύμινο, σε σπόρους
- 2 κ.σ. σουσάμι
- 1 κ.γ. κόλιανδρο, σε σκόνη
- 1 κ.γ. κύμινο, σε σκόνη
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 1/2 κ.γ. πιπέρι καγιέν
- 3 κ.γ. πάστα miso
- αλάτι

## Διατροφικός πίνακας

### Διατροφική αξία ανά μερίδα

220 Θερμίδες (kcal)	9.1 Λιπαρά (γρ.)	1.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	13%	7%	8%
9.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
10%	16%	29%	20%