



Ψητά smashed καρότα με σως γιαουρτιού

Μερίδες: 2-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 50 λεπτά

Υλικά για τα καρότα:

4-6 χοντρά καρότα, κατά προτίμηση βιολογικά
γλυκιά πάπρικα
σκόνη σκόρδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά)
ελαιόλαδο

Υλικά για τη σως γιαουρτιού & το σερβίρισμα:

100 γρ. γιαούρτι της επιλογής μας
½ κ.σ. απαλή μουστάρδα
½ κ.σ. ξύδι ή χυμό λεμονιού
½ κ.σ. μέλι ή σιρόπι αγαύης
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 κ.σ. ελαιόλαδο
2-6 κ.σ. κρύο νερό (αναλόγως πόσο πηχτό είναι το γιαούρτι μας)
¼ ματσάκι φρέσκο βασιλικό ή μαϊντανό

Εκτέλεση:

- 1) Πλένουμε καλά τα καρότα τρίβοντας τα με καθαρό σφουγγαράκι, κόβουμε την άκρη με το κοτσάνι, τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε σε κατσαρολάκι με κρύο νερό. Βάζουμε σε μέτρια φωτιά, όταν βράσει το νερό την χαμηλώνουμε και αφήνουμε να μαγειρευτούν για 20-25 λεπτά. Σουρώνουμε και τα αφήνουμε στο σουρωτήρι να φύγουν οι πολλοί υδρατμοί.
- 2) Λαδώνουμε καλά μια λαδόκολλα σε ταψί και μεταφέρουμε εκεί τα καρότα. Τα πιέζουμε με την βάση ποτηριού, τα λαδώνουμε ελαφρώς, πασπαλίζουμε με γλυκιά πάπρικα και σκόνη σκόρδου, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στον αέρα για 25-30 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρώμα.
- 3) Παράλληλα ετοιμάζουμε την σως γιαουρτιού. Σε μπολ ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά εκτός από το νερό, μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αν η σως είναι πολύ πηχτή



την αραιώνουμε σταδιακά με λίγο κρύο νερό μέχρι να γίνει πιο ρευστή. Βάζουμε στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα.

- 4) Μεταφέρουμε τα καρότα σε πιάτο, περιχύνουμε με λίγη σως γιαουρτιού, αν θέλουμε πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μυρωδικό της επιλογής μας και σερβίρουμε ιδανικά όσο είναι ακόμα ζεστά.