



# Ristet fennikel

Opskrift af V-ZUG Ltd



Tilberedning 20 Min.  
Tilberedningstid 15 Min.  
Portioner 4  
Apparat CombairSteamer V2000 fra 2021

Fennikelsalat med grapefrugt og hasselnødder

## Fennikel

---

3 Fennikler  
2 spsk rapsolie  
en smule salt

## Dressing

---

2 rosa grapefrugter  
2 spsk æbleeddike  
1 spsk flydende honning  
3 spsk rapsolie  
4 spsk hasselnøddeolie  
4 kviste estragon, hakket  
en smule salt  
en smule peber

## Anretning

---

80 g hasselnødder, ristede, hakkede  
stegekrydderier (f.eks.  
estragon, fennikelkviste,  
oregano, persille)





## Fennikler

---

Forvarm ovnen med varmluft med damp til 230 °C.

Rist fenniklerne, og skær dem i ca. 2 cm tykke skiver. Bland dem sammen med rapsolie og salt i en skål, og fordel dem i en bradepande med bagepapir.

Rist fenniklerne på den midterste hylde i 15 minutter.

## Dressing

---

Udskær grapefrugterne i fileter, og sørg for at opsamle saften. Sæt fileterne til side.

Bland grapefrugtsaften med de resterende ingredienser, og smag til med salt og peber.

## Anretning

---

Bland de varme fennikler med dressingen, og lad dem køle en smule af.

Anret fenniklerne, og pynt med grapefrugtfileter, hasselnødder og krydderurter.

## Tilberedelsestrin

---

**(For)varm ovnrummet til 230°C i Varmluft med damp**

**Forvarmning afsluttet. Sæt retten ind.**

**Varmluft med damp 230°C i 15 Min.**

## Tilbehør

---

Bradepande

## Yderligere oplysninger

---

Oprettet den

12.04.2023

