



Ristet græskar

Opskrift af V-ZUG Ltd



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

Græskarsalat med pære og fetaost

Græskar

1 kg græskar (f.eks. Hokkaido eller Butternut)
2 pærer, skrællede
1 rødløg, skrællede
1 tsk ras el hanout
2 spsk olivenolie
1 tsk salt
en smule peber
80 g valnødder, groft hakket
40 g græskarkerner

Vinaigrette

4 spsk rapsolie
2 spsk græskarkerneolie
4 spsk æbleeddike
½ tsk flydende honning
1 hvidløgsfed, presset
1 fingerspids kanel
en smule salt
en smule peber





Anretning

100 g fetaost, smuldret

et par cicorino rosso-blade, revet i store stykker

Græskar

Forvarm ovnen med varmluft med damp til 230 °C.

Rist græskar, pærer og løg, og skær dem i 2 cm tykke skiver. Tilsæt ras el hanout og oliven, smag til med salt og peber.

Det hele fordeles i en bradepande med bagepapir og ristes på den midterste hylde i 15 minutter.

Vend græskarskiverne, og fordel valnødder og græskarkerner over dem.

Rist det hele færdigt i 5 minutter.

Vinaigrette

Rør alle ingredienserne sammen, og smag til.

Anretning

Bland de ristede græskarstykker med vinaigretten i en skål, og lad dem køle en smule af.

Anret med cicorino rosso og drys fetaost over.

Tilberedelsestrin

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

Forvarmning afsluttet. Sæt retten ind.

Varmluft med damp 230°C i 15 Min.

Tilsæt ingredienser. Fortsæt bagningen.

Varmluft med damp 230°C i 5 Min.

Tips

Skallen på Hokkaido- og Butternut-græskar kan spises.

Tilbehør

Bradepande





Yderligere oplysninger

Oprettet den

12.04.2023

