Ristet fennikel

Opskrift af V-ZUG Ltd



Fennikelsalat med grapefrugt og hasselnødder

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

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