



# Græskar i ovnen

Opskrift af V-ZUG Ltd



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

Ristet græskar med fetaost

## Græskar

1 kg græskar (f.eks. Hokkaido eller Butternut)  
1 rødløg  
3 spsk olivenolie  
1 tsk salt  
en smule peber  
¼ tsk hvidløgpulver  
¼ tsk mildt paprikapulver  
¼ tsk korianderpulver  
¼ tsk spidskommenpulver  
150 g fetaost, smuldret  
50 g pekannødder, groft hakket

## Anretning

4 kviste oregano, hakket

## Græskar

Forvarm ovnen med grill-varmluft til 230 °C.

Skær græskar i ca. 5 mm brede og læg i fine stykker, og kom dem i en skål. Tilsæt olivenolie, salt og krydderier sammen med spidskommen, og rør omhyggeligt sammen. Fordel det hele i en bradepande med bagepapir, og bag retten på den midterste hylde i 10 minutter.





Vend græskarstykkerne omhyggeligt, og fordel de øvrige ingredienser over retten. Lad den bage færdig i 10 minutter.

## Anretning

---

Anret på en flad tallerken, drys oregano over.

## Tilberedelsestrin

---

**(For)varm ovnrummet til 230°C i grill-recirkulationsluft**

**Forvarmning afsluttet. Sæt retten ind.**

**grill-recirkulationsluft 230°C i 10 Min.**

**Vend retten. Fortsæt bagningen.**

**grill-recirkulationsluft 230°C i 10 Min.**

## Tips

---

Skallen på Hokkaido- og Butternut-græskar kan spises.

## Tilbehør

---

Bradepande

## Yderligere oplysninger

---

Oprettet den

12.04.2023

