Græskar i ovnen

Opskrift af V-ZUG Ltd



Ristet græskar med fetaost

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

Græskar

1 kg græskar (f.eks. Hokkaido eller Butternut)

1 rødløg

3 spsk olivenolie

1 tsk salt

en smule peber

¼ tsk hvidløgspulver

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 løg 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