



Смажений гарбуз

Рецепт від V-ZUG AT



готування	20 хв
Час	20 хв
готування	
Порції	4
Прилад	CombairSteamer V2000 з 2021 року

Гарбузовий салат з грушею та сиром фета

Гарбуз

1 кг гарбуза (міні-гарбуза або мускатного гарбуза)

2 груші, очищені

1 червона цибуля, очищена

1 ч. л. суміші прянощів Рас-ель-ханут

2 ст. л. оливкової олії

1 ч. л. солі

трохи перцю

80 г ядер волоських горіхів, грубо подрібнених

40 г гарбузового насіння

Заправка

4 ст. л. рапсової олії

2 ст. л. олії з гарбузового насіння

4 ст. л. яблучного оцту

½ ч. л. рідкого меду

1 зубчик часнику, роздавлений

1 щіпка кориці

трохи солі

трохи перцю





Прикрашання

100 г сиру фета, розкришеного

декілька листків червоного цикорію, розділених на великі шматки

Гарбуз

Попередньо розігрійте камеру до температури 230 °C у режимі обдуву гарячим повітрям + парою.

Підготуйте гарбуз, груші та цибулю й наріжте скибочками завтовшки 2 см. Додайте суміш прянощів Рас-ель-ханут та оливкову олію. Приправте сіллю та перцем.

Викладіть усі інгредієнти на застелене папером для випікання деко і смажте на середньому рівні впродовж 15 хвилин.

Переверніть гарбуз і посипте волоськими горіхами та гарбузовим насінням.

Запікайте 5 хвилин.

Заправка

Змішайте всі інгредієнти, приправте за смаком.

Прикрашання

Змішайте смажений гарбуз із заправкою в мисці і залиште на деякий час охолонути.

Подавайте з червоним цикорієм і сиром фета.

Етапи приготування

Розігріти робочу камеру до 230 °C Гаряче повітря + зволожуюча пара

Попереднє розігрівання завершено. Помістіть страву в камеру.

Гаряче повітря + зволожуюча пара 230 °C протягом 15 хв

Додайте інгредієнти. Продовжуйте запікати.

Гаряче повітря + зволожуюча пара 230 °C протягом 5 хв

Поради

Міні-гарбуз і мускатний гарбуз можна їсти зі шкіркою.

Акcesуари

Деко





Додаткова інформація

Складено

26.01.2022

