

Salat med bagt hokkaido, cherrytomater og basilikum

Opskrift til 4 personer som tilbehør

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 15 cherrytomater
- 1 avocado
- 1/4 rødløg
- en god håndfuld basilikum
- en god håndfuld høvlet parmesan
- 2-3 spsk. pinjekerner

Bagt hokkaido

- 1/2 hokkaido græskar (øko)
- 3 spsk. olie
- 2 spsk. brun farin
- et godt nip chilipulver
- 2 tsk. salt og et godt nip peber

Dressing

- 3 spsk. olie
- 2 spsk. citronsaft
- lidt salt og peber

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft
2. Fjern kernerne fra dit græskar. skyl det og skær det i tern. Hvis du bruger et økologisk, behøver du ikke skrælle det. Det er også klart bedst med skræl, da der er mere bid i det (og flere vitaminer i det).
3. Kom ternene på en bageplade beklædt med bagepapir og hæld lidt olie over samt et godt drys chili, salt og peber. Kom også brun farin over og vend det rundt. Bag dine græskartern i ovnen i 20 minutters tid til de er møre.
4. Imens kan du klargøre resten af salaten: skyl cherrytomater og skær i halve. Skær også avocado, og rødløg ud samt lidt stykker af en parmesan ost.
5. Rist pinjekerner på en tør pande, så de lige får lidt farve.
6. Bland dressingens sammen
7. Kom nu græskartern på et fad, hæld dressingens over og anret med resterende sager. Top med de ristede pinjekerner og basilikum.