



Bildet kan avvike fra oppskriften



Bulgursalat med flaskegresskar og ovnsbakt chevre

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk flaskegresskar
2 stk rødbeter
½ stk rødløk
1 bunt reddiker
1 bunt salvie

Bulgur

250 g bulgur
½ pakke sitruskrydder

Ovnsbakt chevre

100 g chevre
1 pakke valnøtter

Bulgursalat

50 g ruccola
1 pakke tranebær

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B
balsamicoeddik ^B
smør ^B
olivenolje ^B

^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll gresskaret i kaldt vann, kutt det i to på langs, og skrap ut frøene med en skje. Kutt gresskaret i skiver på omtrent ½ cm. Skrell rødbetene, kutt dem i to og deretter i skiver. Skrell og kutt rødløken i båter. Kutt reddikene i to. Fordel rødløken, reddikene, gresskaret og rødbetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salviebladene, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter.
- 3 **Bulgur:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt smør og litt olivenolje. Ha i bulguren, litt salt og halve pakken med sitruskrydderet. Hell i den mengden vann som står anvist på bulgurpakken, og gi det hele et oppkok. Legg lokk på kjelen, og skru ned til lav varme når det koker. La bulguren trekke i omtrent 10 minutter, og ta kjelen av varmen. La bulguren stå i omtrent 5 minutter til.
- 4 **Ovnsbakt chevre:** Ha osten over i en ildfast form med bakepapir. Ha valnøttene i formen ved siden av osten, og stek det hele i ovnen i omtrent 10 minutter.
- 5 **Bulgursalat:** Ha bulguren og de ovnsbakte grønnsakene over i en salatbolle, og vend inn ruccolaen og tranebærene. Topp salaten med valnøttene og litt balsamicoeddik før servering, og server chevren til retten.



Tips!

Spar gjerne på gresskarfrøene! Skyll og tørk dem, vend dem i litt olje, og stek dem i ovnen på 180 grader i 15–20 minutter.