



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Gul linsedhal med ovnsbakt flaskegresskar, mangochutney, eple, raita og nanbrød

Ovnsbakt flaskegresskar

½ stk flaskegresskar
1 pakke kjerneblanding

Gul linsedhal

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk grønt eple
½–1 glass butter chicken-paste
125 g linsemiks
1 liten boks kokosmelk
1 stk lime
1 dl vann ^B

Tilbehør

1 pakke nanbrød
1 glass mangochutney
75 g raita

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt flaskegresskar:** Skyll gresskaret godt. Kutt det i to på langs, og skrap ut frøene med en skje. Kutt deretter gresskaret i skiver. Fordel skivene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gresskarskivene i ovnen i 15–20 minutter. Ta ut stekebrettet etter 15 minutter, og strø over kjerneblandingen. Stek det hele videre i 5 minutter eller til frøene er gylne.
3. **Gul linsedhal:** Skrell løken og hvitløken. Finhakk hvitløken, og kutt løken og eplet i terninger.
4. **Gul linsedhal, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha i ønsket mengde av butter chicken-pasten, og la det surre i et lite minutt. Tilsett deretter hvitløken, løken og eplebitene, og stek videre i omtrent 3 minutter, eller til løken er gyllen. Ha i linsene, kokosmelken og 1 dl vann, og gi det hele et oppkok. Skru ned varmen, og la gryten småkoke i 12–15 minutter. Rør om innimellom. Smak til med salt, pepper og saft fra limen før servering.
5. **Nanbrød:** Varm nanbrødene i ovnen i 2–3 minutter.
6. **Tilbehør:** Server mangochutneyen, raitaen og nanbrødene til retten.
7. **Restetips:** Lag en enkel gresskarsuppe med restene etter gresskaret. Kok opp 3 dl vann eller kokosmelk, løk, gresskar og grønnsaksbuljong, og miks sammen med en stavmikser. Ha gjerne litt hvitløk, chili og ingefær i.



TIPS!

Spar gjerne på gresskarfrøene. Skyll og tørk dem. Vend dem i olje, og stek dem i oven på 180 grader i 15–20 minutter.