



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Gresskarsuppe med svart ris, bønner, timian og kjerneblanding

Svart ris

125 g svart ris

1 l vann ^B

Ovnstekte grønnsaker

½–1 stk flaskegresskar

1 stk hvitløksfedd

1 stk gul løk

½ bunt timian

Bønner med balsamicovinaigrette

1 pakke svarte bønner

½–1 pakke

balsamicovinaigrette

Suppe

1 pakke grønnsaksbuljong

150 g crème fraîche

½ stk sitron

5 dl vann ^B

Topping

1 pakke kjerneblanding

½–1 pakke krutonger

½ bunt timian

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Svart ris:** Kok opp 1 liter lettsaltet vann i en kjele. Skyll risen i et dørslag, og kok den under lokk på middels varme i omtrent 20 minutter. Sil av vannet, og la risen dampe av seg i 5 minutter før servering.

3. **Ovnstekte grønnsaker:** Skrell gresskaret, kutt det i to på langs, og skrap ut frøene med en skje. Kutt gresskaret i små terninger. Skrell hvitløken og løken. Kutt løken i båter. Skyll og dra av bladene fra halvparten av timianstilkene. Fordel gresskarbitene, løken og hvitløken utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn olje, salt, pepper og timianbladene. Stek det hele midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til gresskarterningene er gylne og møre.

4. **Bønner med balsamicovinaigrette:** Skyll bønnene. Ha bønnene over i en skål og bland inn balsamicovinaigretten. Krydre med litt salt og pepper.

5. **Suppe:** Kok opp 5 dl vann i en kjele og ha i grønnsaksbuljongen. Ha ¾ av gresskarterningene i suppen, og spar ¼ av terningene til topping. Ha hvitløken, løken og crème fraîche i suppen, og kjør det hele sammen i en kjøkkenmaskin eller blender. Smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.

6. **Topping:** Topp suppen med resten av gresskarterningene, risen, bønnene, kjerneblandingen, krutongene og resten av timianen.

7. **Restetips:** Får du rester etter middagen er det like godt dagen etter. Ta vare på restene i en matboks og varm det til lunsj.



TIPS!

Rist mandlene i en tørr stekepanne, da utvikles smakene i nøtten.