



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt gresskar- og bulgursalat med spinat, fetaost, cashewnøtter og yoghurtdressing

Bakt gresskar- og bulgursalat med spinat
 125 g bulgur
 1 pakke grønnsaksbuljong
 ½ stk flaskegresskar
 50 g spinat
 ½ stk appelsin
 ½-1 pakke ajvar
 1 ss smør ^B

Marinert rødløk
 1 stk rødløk
 2 ss eplisider- eller hvitvinseddik ^B
 1 ts sukker ^B

Yoghurtdressing
 ½ stk appelsin
 150 g yoghurt naturell
 ½-1 pakke tyrkisk krydder

Topping
 100 g fetaost
 1 pakke cashewnøtter
 bakepapir (kan sløyfes) ^B
 olje ^B
 salt ^B
 pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Bakt gresskar- og bulgursalat med spinat:** Kok bulguren etter anvisningen på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i vannet. Del gresskaret i to på langs og fjern frøene. Kutt bort skallet fra gresskaret og del fruktkjøttet i omtrent 3x3 cm store terninger. Fordel gresskarterningene på et stekebrett dekket med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak gresskarterningene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gylne og møre.
3. **Marinert rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne ringer. Bruk gjerne en mandolin. Ha løken i en bolle, og bland inn 2 ss eddik, 1 ts sukker og litt salt. La løken marinere i laken frem til servering.
4. **Yoghurtdressing:** Vask og tørk appelsinen godt, og finriv skallet. Ha yoghurten i en serveringsskål og smak til med salt, pepper, revet appelsinskall og tyrkisk krydder.
5. **Bakt gresskar- og bulgursalat med spinat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Skrell appelsinen og kutt fruktkjøttet i terninger. Vend inn ønsket mengde ajvarsaus og 1 ss smør i bulguren. Ta brettet med gresskar ut fra ovnen og vend inn bulguren, appelsinen og spinaten.
6. **Topping:** Smuldre fetaosten og grovknus cashewnøttene, og dryss dette over salaten. God middag!



Kutt rødløken i båter og bak den i ovnen sammen med gresskaret.