



Varm høstsalat med gresskar, linser, chevre og tynnskåret svinekam

Ovnsbakt gresskar

½–1 stk flaskegresskar
½ ts olje ^B

Høstsalat

½–1 pakke belugalinser
1 stk rødløk
½–1 stk appelsin
50 g chevre
1 pakke tranebær

Tynnskåret svinekam

150 g mager svinekam i skiver
1 ts olje ^B

Dressing

1 pakke honning
1 stk sitron
1 ss olivenolje ^B

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt gresskar:** Skrell og kutt gresskaret i grove biter. Fordel det på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek gresskaret i ovnen i 20–25 minutter.
3. **Høstsalat:** Tilbered linsene som anvist på pakken. Avkjøl dem raskt under kaldt vann når de er ferdig kokt.
4. **Tynnskåret svinekam:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter på hver side, og krydre med salt og pepper. La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter før du skjærer det i tynne strimler.
5. **Dressing:** Ha honningen i en skål, og bland inn saften fra sitronen og 1 ss olivenolje.
6. **Høstsalat, fortsettelse:** Skrell og finhakk løken. Skrell og kutt appelsinen i terninger og chevren i mindre biter. Ha løken, appelsinen og tranebærene i en stor serveringsskål, og bland inn linsene, gresskaret, kjøttet og dressing, og topp med chevren.
7. Vel bekomme!
8. **Høstsalat:** 350 g Chevre: 20 g Energiinnhold: ca. 530 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.