



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 <sup>B</sup>

**Marinert rødløk**  
 1 stk rødløk  
 2 ss epl-sideddik- eller hvitvinseddik <sup>B</sup>  
 1 ts sukker <sup>B</sup>

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

**Topping**  
 100 g fetaost  
 1 pakke cashewnøtter  
 bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
 olje <sup>B</sup>  
 salt <sup>B</sup>  
 pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 gresskarternene på et stekebrett dekket med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak gresskarternene 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.