



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Gresskar- og bulgursalat

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 eplesider- eller
hvitvinseddik ^B
1 ts sukker ^B

Yoghurtdressing

½ stk appelsin
150 g yoghurt naturell

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. **Gresskar- og bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist 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 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:** Skyll appelsinen og finriv skallet (kun det oransje) på et rivjern. Ha yoghurten i en serveringsskål og smak til med appelsinskallet, salt og pepper.
5. **Gresskar- og bulgursalat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Skrell appelsinen og kutt fruktkjøttet i terninger. Vend inn ønsket mengde av ajvaren og 1 ss smør i bulguren. Ta gresskaret ut av ovnen og vend inn bulguren, appelsinen og spinaten.
6. **Topping:** Smuldre fetaosten, grovknus cashewnøttene, og dryss dette over salaten. God middag!



TIPS!

Rødløken kan eventuelt kuttes i båter og bakes i ovnen sammen med gresskaret.