



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt gresskarsuppe med svart ris, bønner og krutonger

Svart ris

125 g svart ris

1 l vann ^B

Ovnsbakte 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

75 g crème fraîche

4 dl vann ^B

Topping

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. **Ovnsbakte 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 gresskarternene 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 4 dl vann i en kjele og ha i grønnsaksbuljongen. Ha hvitløken, løken, crème fraîche og ¾ av gresskarternene i buljongvannet. Resten av gresskarternene skal brukes som topping. Kjør det hele sammen med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

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