



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt gresskarsuppe med lettsaltet torsk, svart ris og basilikumolje

Svart ris

125 g svart ris

🏠 1 l vann

Ovnsbakt gresskar og torsk

½–1 stk flaskegresskar

1 stk hvitløksfedd

1 stk gul løk

300 g lettsaltet

torskefilet

Suppe

1 pakke
grønnsaksbuljong

150 g lett crème fraîche

🏠 8–10 dl vann

Topping

1 pakke basilikumolje

1 pakke krutonger

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

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 **Ovnsbakt gresskar og torsk:** 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. Fordel gresskarbitene, løken og hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek det hele i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til gresskarternene er gylne og møre. Legg torsken over grønnsakene i ovnen når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.

4 **Suppe:** Kok opp 8 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 til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper. Ha mer vann i suppen hvis det trengs. Flak opp fisken i mindre biter.

5 **Topping:** Topp suppen med resten av gresskarternene, risen, fisken, basilikumoljen og krutongene.