

BAGT GRÆSKAR MED KIKÆRTER



4 pers.



40 min.

Ingredienser

Bagt græskar

- 1 hokkaido
- 2 spsk. olivenolie
- 2 tsk. salt
- ¼ tsk. peber
- 2 tsk. spidskommen

Sprøde kikærter

- 1 dåse kikærter
- 2 spsk. olivenolie
- 1 tsk. salt
- ¼ tsk. peber
- 1 tsk. paprika

Toppings og tilbehør

- 50 g feta
- ¼ bundt persille
- Eventuelt 4 skiver brød

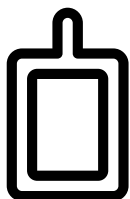


Hvis I vil bruge tørrede kikærter

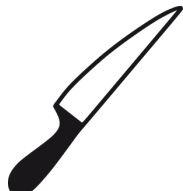
.... skal jeres madkundskabslærer sætte dem i blød i 10-12 timer, i koldt vand og koge dem efter de har stået i blød. Læs anvisningen på de tørrede kikærter på posen.

Køkkenudstyr til bagt græskar med kikærter

1 skærebræt



1 køkkenkniv



2 spiseskeer



2 teskeer



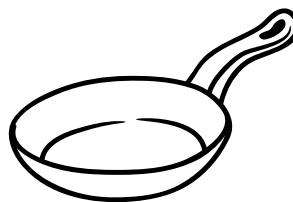
1 dåseåbner



1 køkkenvægt



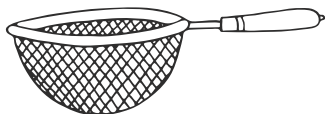
1 stor pande



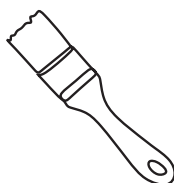
1 paletkniv



1 si



1 pensel



SÅDAN GØR I



Bagt græskar med kikærter

1. Tænd ovnen på 200 grader, varmluft.
2. Skyl græskaret og fjern skallen med en skarp kniv, hvis det ikke er økologisk.
3. Halver græskarret og skær i både og kom på en beklædt bageplade.
4. Pensl alle stykkerne med olivenolie
5. Bland salt, peber og spidskommen og drys over græskar stykkerne.
6. Bag i ovnen i 30 minutter.
7. Hæld kikærterne i en si og skyl dem i koldt vand. Lad vandet dryppe af, så du får så lidt vand med som muligt.
8. Vend kikærterne i en skål med olivenolie, salt, peber og paprika.
9. Varm en pande ved middelhøj varme og steg kikærterne gyldne og sprøde i cirka 10 minutter. Rør i dem flere gange undervejs.
10. Lad kikærterne køle af på en tallerken.
11. Skær fetaen i tern, hak persille og rist noget brød, hvis I ønsker det.
12. Server de varme hokkaido stykker med sprøde kikærter, feta og persille. I kan komme det hele ovenpå hokkaido stykkerne eller serverer alt i små skåle, evt sammen med en skive brød med smør.