



## Hummus af hokkaido med perlebyg, syrlige æbler og tahindressing

Noget af det bedste ved efteråret og den tidlige vinter har at byde på er de smagfulde, cremede og farverige hokkaido græskar. Her i en mættende salat propfyldt med smag.



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Aug – Dec



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

# Ingredienser

4 pers.

## Græskarhummus

1 **hokkaido græskar**

4 fed hvidløg

2 spsk neutral olie

1 dåse butter beans

3 spsk lys tahin

3 spsk friskpresset citronsaft

1.5 spsk olie eller vand efter behov

## Perlebyg

3 dl perlebyg

½ dl olivenolie

revet citronskal fra 1/2 økologisk citron

## Salaten

1 **pastinak**

100 g kalamata oliven

1 **syrlig æble**

1 bundte **kørvel**

## Tahindressing

3 spsk lys tahin

3 spsk friskpresset citronsaft

1 tsk salt

friskkværnet peber

½ dl vand

*Opskriftsudvikling, styling og foto: Camilla Skov*

# Tilberedning

- 1 Sæt ovnen på 250 grader varmluft.
- 2 Skyl græskarret, skær det midt over, fjern indmaden og skær ca. 500 g i terninger á ca. 2 cm. Resten af græskarret skæres i skiver á ca. 1 cm tykkelse.
- 3 Kom græskartern og -skiver på en bagepapirsbeklædt bageplade sammen med hvidløgsfed med skal, og fordel olie og salt jævnt.
- 4 Bag i 20 minutter til det er mørt og har godt med farve i kanterne.
- 5 Kog imens perlebyg efter anvisningerne på pakken.
- 6 Riv skallen af citronen og gem til senere.
- 7 Fjern skallen fra de bagte hvidløgsfed og blend helt glat med græskarternene, bønnerne, tahin og citron. Tilsæt lidt olie eller vand efter behov.
- 8 Smag hummusen til med salt og citronsaft.
- 9 Skræl pastinakken og skær den i så tynde skiver, du kan — gerne på mandolin.
- 10 Når perlebyggen er færdigkogt blandes olivenolie, citronskal, pastinak og oliven sammen med den varme perlebyg.
- 11 Lav tahindressing ved at komme tahin, citronsaft, salt og godt med friskkværnet peber i en skål eller syltetøjsglas. Bland eller ryst godt.
- 12 Tilsæt koldt vand til dressingen har en cremet, let flydende konsistens og smag til med salt. Den skal være godt salt og syrlig.
- 13 Skær æblet i tynde skiver.
- 14 Skyl kørvelen og hak groft.
- 15 Anret perlebyg, græskarskiver, hummus, æble og kørvel på et stort fad eller tallerken og servér.



**Tip**

Der er meget mad i et græskar. Hvis du ikke bruger al hummusen eller de bagte græskarskiver til salaten, så gem det til en anden dag. Hummusen er fantastisk i sandwich, wraps eller på rugbrød, og det overskydende bagte græskar, kan du bruge i en græskarsuppe. Se opskrift [her](#).

