



Pak choi i varme krydderier, labneh og modne pærer

En lækker pak choi opskrift med pærer, smilende æg og hjemmelavet Labneh. Labneh er yoghurt der drænes natten over, som bliver fantastisk cremet og blød, der passer godt til de krydrede pak choi.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Aug – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten



Vegetar

Ingredienser

5 personer

½ liter sødmælksyoghurt, naturel (giver ca. 250g labneh)

500 g pak choi

2 tsk hele korianderfrø

1 tsk hel spidskommen

3 fed finthakket hvidløg

1 tsk salt

1 spsk finthakket saltet citron

1 tsk **friskhakket timian**

1 knivspids chiliflager

1 spsk olivenolie

3 æg

1 **moden pære skåret i både**

peber

1 knivspids sumac

olivenolie

Opskrift: Frugtformidlingen, Styling: Gitte Heidi Rasmussen, Foto: Betina Hastoft.

Labneh

- 1 Kom yoghurten i en sigte med et stort kaffefilter eller et viskestykke. Lad yoghurten dræne natten over.

Pak choi

- 1 Koriander og spidskommen skal ristes på en tør pande i et par minutter. Kom de ristede krydderier i en morter eller en blender. Tilsæt hvidløg, salt, saltet citron, timian, chili og olivenolie og mas det hel til en grov pesto.
- 2 Rens og del pak choi i 2-4 både, afhængigt af størrelsen. Bland pak choi og krydderipesten grundigt sammen. Lad det marinere i nogle timer.
- 3 Tænd ovnen på 230 grader, og bag grøntsagerne i 10-20 minutter indtil pak choien er let mørnet og krydderierne er godt brune.

Salaten

- 1 Kog æggene i ca. 7 minutter, så de er smilende ved servering. Pil æggene og del dem i halve.
- 2 Rens og skær pærerne i både og drys med friskkværnet peber.
- 3 Smør labneh eller græsk yoghurt i et tyndt lag i bunden af et stort fad. Drys rigeligt med sumac krydderiet.
- 4 Anret de varme pak choi ovenpå labneh, sammen med pærebåde og de halve æg. Top med olivenolie og lidt flagesalt.



Tip

Brug græsk yoghurt i stedet for den hjemmelavede labneh.

Du kan med fordel lade pak choi og krydderierne marinere natten over.

Grill pak choien i stedet for at bage dem, grill dem indtil de får en god stegeskorpe og mørner.

