



Bagt hokkaido

Ovnbagt hokkaido er lækkert tilbehør til kød eller fisk. Det milde, søde hokkaidokød har brug for en god krydring og også helst syrligt modspil – giv citronbåde til og server til fisk, fjerkræ eller frikadeller. Og så tager det blot 30 minutter at lave hokkaido i ovn!

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



30 min



Aug – Nov



Dagligt grønt



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

1 hokkaido græskar

mel

olivenolie

timian

chiliflager

salt og peber

Opskrift og styling: Udviklet af Frugtformidlingen.

Tilberedning

- 1 Skrub hokkaidoen under rindende vand.
- 2 Flæk græskaret med en skarp kniv og tag kernerne ud med en ske.
- 3 Skær hokkaidoen i både af 5 cm tykkelse på det bredeste sted.
- 4 Kom bådene i en stor plastpose.
- 5 Vend lidt mel, olivenolie, salt, peber og de krydderier og krydderurter, du kan lide i posen - fx timian og chili. Ryst posen grundigt, så der ligger en fint lag på alle hokkaidooverflader.
- 6 Vend hokkaidobådene ud på en bageplade med bagepapir og sæt i ovnen ved 200 grader i 15 minutter.
- 7 Server bådene kolde eller varme som tilbehør til kød eller fisk.



Tip

Brug evt. rester i hummus - det giver en god smag og en flot farve.

Du kan nemt bruge andre græskar, men undlad så skrællen. Med nogle andre græskar bliver konsistensen mere vandet som squash, når du ovnbager.

