

Hokkaido og rødbeder

Ingredienser til 4 pers.

½ stor hokkaido
4 aflange rødbeder
2 spsk. rapsolie
2 spsk. hakket rosmarin
1 spsk. timian
salt
peber



Layout, tekst, foto: Janne Aarre 2009 www.golfognatur.dk

Hvad er en Hokkaido?

Hokkaido er en græskartype, men er i familie med squash (*cucurbita*). Den har en fantastisk orange farve og en sødlig smag. Hokkaidoen holder sig fint i flere uger, så den kan pynte på bordet indtil den skal spises. Man behøver ikke at skrælle skallen af før man anvender den. Det eneste man skal gøre er at fjerne kernerne. Hokkaido er også rigtig god til mos (uden skal) og suppe. Hokkaido er normalt først i forretninger og gårdbutikker fra august.

Fremgangsmåde:

Fjern kernerne i hokkaidoen og skær den i firkantede stykker - ca. 3 x 3 cm. Rødbederne skrælles og skæres i ca. 2 cm. skiver. Rosmarin og timian hakkes fint.

Fordel lidt olie i et ildfast fad og læg hokkaido og gulerødder skiftevis i fadet, så der kommer et flot farvespil over retten. Hæld rapsolien over og drys rosmarin, timian, salt og peber på.

Sæt fadet i ovnen ved ca. 250 gr. i ca. 30 min. Retten er god som tilbehør til både til fisk og kød.

Kommentarer:

Hvis man bruger friske krydderurter bliver smagen mere intens, men tørrede krydderier kan også bruges. Som variation kan man i stedet drysse hele græskarkerner eller sesamfrø ud over grøntsagerne.

Velbekomme
