

12. Forloren mørbrad med ovnbagte græskar

Ingredienser

1 forloren mørbrad
Salt og peber
5 dl svinebouillon

Græskar

1 stk. græskar, f.eks. hokkaido
3 kviste timian
2 fed hvidløg
1 rød chili
Saft af 1 citron
Olivenolie
Salt og peber

Græskarkerner

50 g græskarkerner

Tilbehør

1 bakke rucola

Opskrift til 4 personer.

Den forlorne mørbrad brunes af på en pande og lægges i et ildfastfad sammen med bouillon. Steges i ovn ved 180°C i ca. 2 timer. Trækker yderligere 10 minutter inden udskæring.

Græskar

Halver græskarret og skrab kernerne ud med en ske. Skær græskarkødet i både . Pluk bladene af timiankvistene og rør en marinade af finthakket hvidløg, timian, chili, citronsaft, olivenolie, salt og lidt peber. Kom græskarstykkerne i et stort ildfast fad og vend dem sammen med marinaden. Bag græskar i ovnen i ca. 25 minutter ved 180°C til det er mørt.

Græskarkerner

Rist græskarkernerne på en tør, varm pande til de begynder at poppe. Krydr med salt og kom dem over på en tallerken til afkøling.