**Græskarsalat med appelsindressing – 4 port. som forret**

**Ingredienser**

1 butternut-Squash

¼ tsk chiliflager

Oregano – frisk

Spinatblade – friske

2 appelsiner

50 g pecorino – skæres i ¼ cm skiver

100 g græskarkerner

1/4 tsk. flydende honning

1/2 citron - saften

1 dl olivenolie

Flagesalt

Salt & peber

***Tænd og indstil ovnen på 225 grader***

**Dressing**

Riv appelsinskallen fra begge appelsiner fint og pres derefter saften ud fra en halv appelsin. Skræl resten af appelsinerne og del dem i både. Fjern hinderne og stil dem til side til anretningen.

Bland appelsinsaft, appelsinskal, citronsaft og honning med olien og smag til med salt og peber.

Sæt dressingen på køl.

Skræl græskar og skær det over lige ved rundingen. Fjern kernerne. Skær det i grove tern i lige store stykker.

Kom græskarstykkerne i en bradepande eller et ildfast fad. Sørg for, at de kun ligger i et lag.

Hæld olivenolie over og drys med salt og peber samt chiliflager. Bland det godt sammen.

Sæt fadet i ovnen i 20-30 min. Vend stykkerne forsigtigt undervejs. Lad dem køle af ved rumtemperatur.

Varm olie på en pande og rist græskarkernerne Lad dem riste til de begynder at ´poppe`. Skru derefter ned for varmen og giv dem et et minutstid mere. Læg kernerne på fedtsugende papir og drys med flagesalt.

**Anret og server**

Ovenpå spinatbladene fordeles græskar, appelsinbåde og pecorino. Hæld dressingen over og drys med de ristede græskarfrø. Pynt med oreganoblade.

**Oksefrikadeller med ricotta og oregano – 4 port.**

**Ingredienser**

2 store løg

4 fed hvidløg

Oreganoblade – hakkede samt ekstra til pynt

1 dåse gofthakkede tomater

1 dåse koncentreret tomatpure - 70g

5 dl hønsebouillon

350 g hakket oksekød

100 g frisk, smuldret brødkrumme 3-4 skiver uden skorpe

250 g ricotta

60 g parmesan, revet

1 stort æg

persille, hakket

Olivenolie

salt & peber

**Tomatsauce**

Kom 2 spsk. olie i en sauterpande og varm op ved middelhøj varme. Tilsæt halvdelen af løgene, hvidløgene og oreganoen. Steg i 5-6 min. under omrøring til løgene er klare. De må ikke antage farve. Kom tomater, tomatpure, halvdelen af bouillonen, ½ tsk. salt og lidt peber i. Lad saucen småsimre i 10-15 min under jævnlig omrøring, til den er tyknet let.

**Frikadellefars**

Kom oksekød resten af løg, hvidløg, oregano, brødkrumme, ricotta, parmesan, æg, persille, ¾ tsk. salt og peber i en stor skål. Bland det hele grundigt sammen med hænderne eller en grydeske. Tril farsen til 12-14 ´deller´.

Varm olie op på en pande, og læg dellerne på. Brun dem i 6-8 min. Læg dem på en tallerken og gentag processen med resten af farsen indtil der ikke er mere tilbage.

Læg forsigtigt de brunede deller i saucen, og hæld resten af bouillonen over, så de næsten er dækket.

Lad det hele småsimre under låg i 30 min.

Tag låget af , når de er næsten færdige, og skru lidt op for varmen, så saucen koges ind – som en tyk pastasauce.

**Anret og server**

Drys med den ekstra oregano

FOF/19-20 uge 41

Helle Rafn www.hellerafn.dk