

Marineret squash i fad med tomatsovs

- og svampe



*Mors
køkken*

Er det virkelig raw? *- som vor mor lavede det*

INGREDIENSER

1 lille squash

Marinaden:

Brug marinaden på side 130

Sovsen (klumpede del):

9 brune champignon

4 cm forårsløg

2 skiver rød peberfrugt

5 medium tomater

4 cherrytomater

Sovsen (flydende del):

1/2 ung kokosnød* (50g

blødt kokoskød)

5 cm squash (ca. 60g)

5 cm forårsløg (hvid del)

INSTRUKTION:

Forberedelse - marinaden: Skræl en

squash, og halver den på langs. Frys den i

nogle timer, og tøm den derefter op. Prik der-

efter huller i stykkerne med en gaffel, så den

absorberer marinaden bedre. Marinér den i

marinaden på side 130 i et par timer.

Forberedelse - sovsen (den klumpede del):

Skær champignoner, forårsløg og peberfrugt

i skriver eller små stykker, og halver tomater-

ne. Frys det hele i et par timer eller længere,

og tøm dem op en time før tilberedningen. Læg

de soltørrede tomater fra den flydende del af

sovsen i blød en time eller mere.

Sovsen (den flydende del): Skræl 5 cm af

en squash, og put den i en blender, sammen

Fortsættes...

Marineret squash i fad

- fortsat

med alle de resterende ingredienser til den flydende del af sovsen. Blend indtil du får en ensartet sovs, og hæld den op i et fad.

Sovsen (den klumpede del): Tilføj de optøede svampe, tomater, forårsløgsskiver og peberfrugt stykker til fadet. Du kan evt. rive eller skære tomaterne i mindre stykker først og så blande det hele godt sammen med en ske. Klem noget af vandet ud af de marinerede squashstykker, og læg dem i fadet, så de dækkes af sovsen. Til sidst drysser du lidt paprika ovenpå retten og dekorerer med f.eks. lidt forårsløg på toppen. Velbekomme.

Andre ting du kan bruge i stedet for squash kan være majskolber, portobellosvampe, endive salat og lign.

6 cherrytomater
1-2 soltørrede tomater
1 tsk. citronsaft
1 tsk. appelsinsaft
1/2 tsk. spidskommen
Lidt revet muskatnød
1/2 tsk. røget paprika
1 dadel
1/2 glas vand

Valgfrit:
1/2 fed hvidløg
eller lidt hvidløgpulver

