

Squash

- RETT FRA JORDET!



Squash (Cucurbita) er en frukt som tilhører gresskarfamilien. Squash er rik på kostfiber, men fattig på kalorier. Den er en fin kilde til B-vitamiet folat, vitamin C og mineralet kalium.

BRUK OG FAKTA

Squash har en fantastisk evne til å trekke til seg smaker. Rå, strimlet, revet, i terninger eller skiver, squashen er like anvendelig i alle farger, fasonger og kombinasjoner. Dette kjære barnet har mange navn, som for eksempel zucchini, og brukes i matlaging i mange land. Den er en selvfølgelig ingrediens i ratatouille, en fransk grønnsaksgrøte, og dukker ofte opp i indisk mat. Brukes naturell i salat eller i lake, stekt, gratinert, ovnsbakt eller grillet, i wok eller vendt i beignetrøre og fritert, i gryter eller som garnityr, f.eks. til ost.

SMAK

Smaken er nøytral. Squash trekker til seg smak fra det den blandes med. Konsistensen er fast og jevn.

TILBEREDNING

Skjær av stilken og endene, og vask squashen. Til salat og garnityr skjæres den i skiver som en agurk. Eller du kan bruke en ostehøvel til å skjære flate bånd. Kutt i biter til gryteretter og supper, men tilsett den på slutten ettersom den trenger kort koketid. Gul squash bør varmebehandles før du spiser den.

Squash

OPPSKRIFTER

RÅMARINERT SQUASH 4 persjoner:

2 mellomstore squash, gjerne grønn og gul	½ rød chili, rensset for frø og finhakket
4 ss olivenolje	2–3 ss hakkede friske urter, som basilikum eller kjørvel
2 ss sitronsaft	
1 hvitløkfedd, finhakket	

Vask og skjær squashen i lange tynne bånd med en ostehøvel. Visp sammen olivenolje, sitronsaft, chili og hvitløk. Smak dressingen til med salt og kvernet pepper. Bland sammen squashbånd, dressing og hakkede urter.

SOMMERPAI M/BROKKOLI, SQUASH OG MINIPURRE 6 pers.

6 store flak filodeig	½ dl hakkede urter, som persille og basilikum
1 liten/mellomstor brokkoli	100 g fetaost
1 liten squash	Salt og kvernet pepper
6 minipurre	Olje til pensling og steking
3 dl crème fraîche	
4 egg	

Varm stekeovnen til 180°C. Kle en liten langpanne, ca. 20 x 25 cm, med bakepapir. Pakk ut filodeigen og dekk den til med et fuktig kjøkkenhåndkle for å hindre at deigen tørker mens du jobber med den. Legg et lag filodeig i langpannen, pensle godt med olje og legg i et nytt lag filodeig. Fortsett sånn til du har brukt opp filodeigen. Pensle det siste laget med olje og klem forsiktig sammen kantene til en ujevn pyntekant. Stek tertebunnen i ca. 15 minutter, eller til den blir gyllen og sprø over det hele. Rens og del brokkolien i små buketter og skjær squashen i skiver. Rens minipurren og bland alt sammen i en langpanne. Drypp over litt olje, krydre med litt salt og pepper og vend alt godt sammen. Stek grønnsakene i ovnen i 10–12 minutter. Visp sammen crème fraîche, egg, hakkede urter, en god klype salt og litt kvernet pepper. Fordel grønnsakene utover tertebunnen, smuldre over fetaosten og hell forsiktig i eggmassen. Bak terten i ca. 35 minutter til eggmassen har stivnet, den kan gjerne være litt «dissete» i midten. La terten få stå en liten stund til avkjøling før du forsiktig løfter den ut med hjelp av bakepapiet. Pynt med friske urter før servering.

OPPBEVARING

Squash får kuldeskade under 10°C og bør derfor ikke oppbevares i kjøleskap, men ved 12–14°C. Squash tørker fort og har derfor kort holdbarhet.