LINDA BEN

Grænmetisréttur miðjarðarhafsins



Eldunartími

40 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

4 manns

Lýsing

Hér höfum við léttan og bragðgóðan grænmetisrétt sem svíkur engan. Hann er afar einfaldur en maður eldar grænmetið í ofninum og sýður svo hrísgrjón. Næst setur maður hakkaða tómata og bakaða grænmetið í hrísgrjónin. Kryddar til og bakar svo aftur með osti. Rétturinn er svo borinn fram með ferskri basilíku, sítrónu olíu og parmesan.

Grænmetisréttur miðjarðarhafsins

- 1 stórt eggaldin
- 200 g kirsuberjatómatar
- 1 rauð paprika
- 1 rauðlaukur
- 3 hvítlauksgeirar
- 1 dl Jómfrúaar ólífu olía frá Muna
- Salt og pipar
- 400 g hakkaðir niðursoðnir tómatar
- 200 g hýðishrísgrjón löng frá Muna
- 1 msk tómatpúrra frá Muna
- 1 tsk tahini frá Muna
- 2 tsk oreganó krydd
- 1 tsk rósmarín krydd
- 1 tsk basil krydd
- 280 g steinlausar grænar ólífur Muna
- 200 g mozzarella
- Sítrónu olía frá Muna
- Ferskt basil
- Parmesan

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200°C, undir og yfir.
2. Sjóðið hrísgrjónin upp úr vatni þar til þau eru mjúk í gegn.
3. Skerið eggaldinið, paprikuna, rauðlaukinn niður og raðið á smjörpappírsklædda ofnplötu, raðið tómötunum einnig á pönnuna, rífið hvítlauk yfir, hellið olíunni yfir og dreifið einnig salti yfir. Bakið inn í ofni í u.þ.b. 15 mín eða þar til grænmetið er orðið mjúkt.
4. Setjið hrísgrjónin í eldfastmót ásamt niðursoðnu hökkuðu tómötunum, tómatmaukinu og tahini, blandið öllu vel saman. Kryddið með oreganó, rósmarín, basil, salti og pipar, blandið öllu vel saman. Dreifið grænum ólífum og mozzarella yfir og bakið í u.þ.b. 15 mín eða þar til mozzarella er byrjaður að bráðna.
5. Berið fram með ferskri basilíku, sítrónu olíu og parmesan.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.