

Rostad squash gratinerad med pinjenötssalsa och quinoasallad med yoghurt och stekt spenat

Antal personer: 4

Ingredienser

2 st squash

Salsa

1 vitlöksklyfta

50 g parmesan

Zest och saft från 1/2 citron

40 g pinjenötter

4 msk finhackad basilika (ca 40g)

3 msk olivolja

150 g körsbärstomater

Flingsalt

Svartpeppar

Sallad

140 g spenat

1 vitlöksklyfta

Zest och saft från 1/2 citron

1 msk olivolja

2 dl vit quinoa

4 dl vatten

Salt

2 dl grekisk yoghurt

1. Sätt ugnen på 220 grader. Gröp ur squash och koka köttet i saltat vatten 2 minuter. Låt rinna av i en sil.
2. Finhacka vitlök, pinjenötter, basilika och körsbärstomater. Riv citrozest och parmesan. Blanda alla ingredienser till salsan. Pressa squashköttet, när den mesta av vätskan är borta mosar du ihop det med salsan.
3. Pensla squashskalen med olivolja och fyll med salsa. Toppa med lite extra parmesan och pinjenötter. Grilla i 20 minuter.
4. Under tiden kokar du upp 2 dl quinoa med 4 dl vatten och lite salt, låt sjuda tills quinoan är klar.
5. Finhacka en vitlöksklyfta. Värm en stekpanna med olivolja, rosta vitlöken lite lätt, ner med spenat. Rör runt och avsluta med citrozest och citronsajt. Blanda med quinoa.

Servering: Servera bakad squash med sallad och grekisk yoghurt.