



VEGETARISK

Hasselbacks-Zucchini

Kock: **Helena Ekman** Tid: **60 min** Portioner: **4**



När det är säsong för zucchinis och mina föräldrar har många i trädgårdslandet, klart att jag vill laga något gott.

Ett ljuvligt tillbehör istället för potatisen.

Zucchini, eller squash som det även kallas, är nyttig och rik på C-vitamin och karoten. Här kombinerar jag det med lite hetta och syra samt den nötiga smaken från det brynta smöret och hasselnötterna. Jag serverade min hasselbacks-zucchini till en stekt torsk med blomkålspuré.



INGREDIENSER

1 st zucchini (ca 500g)
25 g smör
1 st zesten av en citron
2 msk citronsaft
salt
1/2 krm chiliflakes
50 g hasselnötter

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 175 grader.
- 2** Dela zucchinin på längden och skär sedan små skåror i den (inte hela vägen ner).
- 3** Lägg i en ugnsfast form.
- 4** Bryn smör genom att lägga smöret i en kastrull och sätt på värmen. Låt det koka upp och vispa sedan tills smöret tystnar och blir lite brunt.
- 5** Pensla det brynta smöret på zucchinin.
- 6** Lägg på citron, zesten och saft, salt och chiliflakes.
- 7** Hacka hasselnötterna och strö på.
- 8** In i nedre delen av ugnen ca 30 minuter.