



VEGETARISK

Ugnsbakad bananlök med ädelost

Kock: **Monika Österheim** Tid: **45 min** Portioner: **6**

En vegetarisk tapa, tillbehör eller smårätt med bananlök penslad med sötsyrlig glaze, toppad med ädelost och hasselnötter. Perfekt till ett glas torr sherry.

I tider då vegomaten får ett större utrymme på våra matbord tycker jag att till exempel lök är en fantastisk råvara att jobba med och är väldigt gott. Det finns många sorter att välja mellan ? vit, gul, röd, liten, stor, avlång eller rund. Lök ingår i många rätter och är en viktig bas men ibland kan den med bravur spela huvudrollen.

Här kommer alltså ytterligare ett bra recept i raden av gott-med-lök, den här gången med bananlök. Tidigare har jag gjort varma mackor med rödlök, också med ädelost. Receptet hittade jag i matmagasinet Äkta mat. Jag gjorde rätten som en förrätt och serverade en torr sherry till, La Guita Manzanilla. Smakade perfekt. Löken fungerar även bra som tillbehör till köttbiten.

Glazen sätter verkligen piff på det hela och lilla rätten har allt vi gillar ? salt och fett till sött och syrligt och sedan lite crunch från nöterna. Vill du variera smakerna kan du ersätta nyponmarmeladen med fikonmarmelad spetsad med lite balsamvinäger, fänkålsfrön och rosmarin.





INGREDIENSER

500 g banan- eller schalottenlök
2 krm salt
2 krm strösocker
1 msk olivolja
0.75 dl hasselnötter, helst skalade
100 g ädelost

Glaze

0.5 dl nyponmarmelad
0.5 tsk sherryvinäger
2 krm mald ingefära
0.5 tsk anisfrön, krossade

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugn på 175 grader. Dela lökarna på längden och dra av skalet. Salta och sockra snittytan lätt. Hetta upp olja i en panna på medelvärme. Bryn lökens yta i ett par minuter. Denna lilla manöver ger en kryddigare och mustigare smak.
- 2** Lägg löken i en ugnsfast form med snittytan uppåt. Lägg på lock eller ugnsfolie och ställ in i ugnen (den behöver inte ha kommit upp i värme). Baka tills löken mjuknat, cirka 30 minuter beroende på lökens tjocklek.
- 3** Blanda ingredienserna till glazen och pensla på den. Fortsätt att baka löken tills ytan är lite brunbubblig, cirka 10 minuter. Mortla lätt eller hacka hasselnötterna och strö över dem, baka det hela i ytterligare 5 minuter. Strö över ädelost och servera.