

Rask og enkel forrett med asparges, pinjekjerner og gratinert chevre



I dag var det vår i Oslo. Ikke sånn kommet-for-å-bli vår, men likevel. En liten og kjærkommen forsmak på det som venter. Sol som varmer, lys i overflod, fuglesang og snø som smelter. Jeg kjenner jeg er klar. Og ikke minst har jeg lyst på ferske grønnsaker og lettere måltider! Derfor har jeg spist denne forretten/salaten to dager på rad og jeg er ikke lei.

Veldig enkel og veldig god! Perfekt om du bare vil spise noe sunt og godt eller kanskje imponere noen. ☐

Du trenger:

blandet salat, revet

ca 3 asparges per person

litt finsnittet vårløk

ristede pinjekjerner, ca 1 ss per person

2 skiver chevre per person

god olivenolje

balsamicoeddik eller balsamicosirup

salt og pepper

Sett ovnen på 180 grader.

Rist pinjekjerner i en tørr stekepanne, pass på de svir seg fort. Hell over i en liten skål.

Klargjør salat og vårløk og vend dem i litt god olivenolje. (Dette gjøres altså rett før servering, ellers blir salaten vassen).

Ha litt olje i samme stekepanne og varm opp til medium sterk varme. Skjær av den nederste (og trevlete) delen av stilken på aspargesen og stek dem 3-4 minutter tilsammen, snu litt på dem underveis.

Samtidig legger du skiver av chevre på en bakepapirkledd stekeplate og baker dem i ovnen i 5-6 minutter, sjekk dem innimellom.

Fordel salat og vårløk på tallerkener, legg på asparges og så skiver av chevre. Strø over pinjekjerner og litt havsalt og nykvernet pepper og avslutt med å ringle over litt god balsamico.

SPIS.

PS. Oppskriften er fra min all-time favoritt kokebokforfatter, Gøril Wiker. ☐