



Poppede græskarkerner

Græskarkernerne bliver dejlig sprøde og salte! De kan bruges som en snack sammen med stave af gulerødder og agurker, som sprødt tilbehør henover salaten – det er kun fantasien der sætter grænser!

Kernerne fra græskaret tages ud og skylles og renses for "græskarkød", tørres i et viskestykke.

Kernerne lægges i en bradepande olivenolie ældes over, kommes i en varm ovn (200 C°), i ca. 10 -15 minutter, kernerne skal være gyldne.

Drysse med groft salt, lige når de kommer ud fra ovnen.

Lad den ligge og køle af på et stykke køkkenrulle, så det oversydede olie fjernes, inden de serveres.



Velbekomme
Helle Juul