

Græskar med umamimayo, tempeh og linsyltet æble

Som hovedret til ca. fire personer

Ingredienser

- 300 g tempeh af hestebønner + havsalat
 - 1 moskusgræskar (butternut)
 - 1 æble
 - ½ rødløg (50 g)
 - 150 g mayonnaise
 - 5 spsk. æbleeddike
 - 1 spsk. tangpasta
 - 2 tsk. rørsukker
 - 2 tsk. frisk timian
 - 5 spsk. olivenolie
 - Salt og friskkværnet sort peber
 - Bulgur til fire personer
-

Fremgangsmåde

1. Start med at røre mayonnaisen sammen med 1 spsk. tangpasta og 2 tsk. timian i en skål. Lad umamimayoen trække i køleskabet.
2. Hak æble og rødløg fint, og vend dem sammen med 5 spsk. æbleeddike, 2 tsk. rørsukker og lidt salt i en skål. Rør i blandingen et par gange, mens resten gøres klar.
3. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
4. Lad skrællen blive på græskarret, skær enderne af, og flæk det. Skrab kernerne ud med en ske, før de to halvdele skæres i 1½ cm skiver på tværs. Kom skiverne i en stor skål, og vend med 2 spsk. olivenolie, 1 tsk. fint salt og ½ tsk. peber. Beklæd en bageplade med bagepapir, og bag græskarskiverne på pladen i midten af ovnen i 20–25 minutter, til de er godt brunede.
5. Mens græskarret bager, tilberedes bulguren efter pakkens anvisning. Hold bulguren varm under låg på blusset.
6. Del tempehblokken midt på den lange, flade side, og skær i 1½ cm skiver, der deles til trekanter. Opvarm en stegepande med 3 spsk. olivenolie på middelhøj varme, og steg tempehstykkerne i et par minutter på hver side med et drys fint salt. Læg dem på en tallerken beklædt med køkkenrulle.
7. Server retten med bulgur nederst, græskar og tempeh fordelt ovenpå, umamimayo og linsyltet æble og rødløg på toppen.