

Vintersquash håller sig långt in på vårkanten om den lagras rätt (i rumstemperatur). Rostad i bitar i ugnen blir den ett gott tillbehör till annan mat eller del av en vegetarisk buffet.

- Vintersquash
- Vitlök
- Flingsalt
- Oliv- eller rapsolja

Sätt ugnen på 225 grader. Dela vintersquashen i bitar och skär loss skalet. Spara kärnorna! Skala vitlök och skiva tunt. Lägg squashbitarna i en ugnspanna med lite olja. Rosta ca 20 minuter. Tillsätt vitlöken när squashen börjar mjukna och låt den rostas med några minuter. Strö över lite flingsalt och servera!

Rensa kärnorna från trådar och fruktkött. Rosta kärnorna några minuter i ugnen med en aning olja. Passa noga, de bränns lätt! Smaksätt med lite salt (eller valfri krydda). Servera ihop med den ugnsrostade squashen eller som snacks.