**Suppe med squash og mynte (4 portioner)**

Ingredienser:

1 løg – 1 fed hvidløg – 1 kg squash – 10 dl grøntsagsbouillon – 1 tsk. groft salt - friskkværnet peber – 1 kvist timian – 4 blade mynte -1/2 dl fløde – 1 økologisk citron (fintrevet skal fra hele citronen og saft fra en halv) – olivenolie

Skær løg og hvidløg i grove stykker. Snit hvidløg fint. Rul myntebladene sammen og skær dem groft. Varm nu olien op i en stor gryde og kom løg og hvidløg i og sauter et par minutter. Løgene må ikke antage farve. Kom squashternene i og steg under omrøring et par minutter. Tilsæt salt og peber, bouillon, timian, mynte, og den fintrevne skal fra citronen. Lad det hele simre under låg i ca. 20 minutter eller indtil squashene er møre. Fisk timiankvisten op og blend suppen. Smag til med frisk citronsaft, salt og peber. Kom fløden i og varm suppen op.

**Laks bagt i ovn (4 portioner)**

Ingredienser:

800 g bæredygtig laks - 3 økologiske citroner - 2 bundter urter (evt. dild og persille) – olivenolie, salt og friskkværnet peber

Tænd og indstil ovnen på 180 grader/varmluft. Hak urterne groft. Læg laksen med skindsiden nedad i et smurt ildfast fast og dryp citronsaft (fra 1 citron) henover. Læg citronskiver og halvdelen af urterne på laksen og krydr med groft salt og friskkværnet peber. Sæt laksen i ovnen og bag den i den opvarmede ovn i 20 minutter. Anret med resten af de friske urter.

**Squashkage med hvid chokolade og appelsin**

Ingredienser:

200 g rørsukker – 125 g alm. sukker – 4 æg -125 g smeltet smør – 375 g hvedemel – 2 tsk. bagepulver – 1 tsk. natron - ½ tsk. fint salt – finrevet skal af en appelsin – 150 g god hvid og grofthakket chokolade – 425 g squash

Tænd og indstil ovnen på 180 grader. Smelt smørret i en lille gryde og lad det afkøle. Kom æg og sukker i en skål og pisk det grundigt (jeg bruger et ganske almindeligt gammeldags piskeris). Hæld det afkølede smør i skålen sammen med sammenpisket æg og sukker og vend det ind i massen. Sigt nu mel, bagepulver, natron og salt ned i samme skål. Riv appelsinskallen i og kom squash og den grofthakkede chokolade i. Vend det hele forsigtigt sammen med en bagespatel. Skrab dejen ned i den form du foretrækker – evt. i en bradebande eller to mindre forme. Sæt kagen i ovnen og bag den i 30 min. – OBS: Ovne er forskellige, så tjek indimellem (med en træpind) om kagen er færdig. Sigt flormelis henover.

**FOF/Rødovre-uge37 Helle Rafn - www.hellerafn.dk**