Squashkaker med feta og dill



Ingredienser

Squashkaker med feta og dill:
♥ 500 g squash
♥ 1 ts salt
♥ 1 løk
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 2 ss olivenolje
♥ 2 egg
♥ 75 g hvetemel
♥ 4 ss hakket, frisk dill
♥ 200 g fetaost

Til steking:
♥ 1,5 dl raps- eller solsikkeolje

Yoghurtsaus med hvitløk og dill:
♥ 3 dl gresk yoghurt
♥ 3 fedd hvitløk, presset
♥ 4 ss hakket, frisk dill
♥ kvernet salt eller flaksalt

Forslag til tilbehør:
♥ kokt bulgur

Fremgangsmåte

Riv squash fint og ha i en bolle. Dryss over salt og bland godt. La bollen stå i romtemperatur i 30 minutter. Dette vil gjøre at squashen frigir mye væske. Etter 30

minutter har du squashen over i en sikt og presser godt, slik at du får fjernet mest mulig av væsken (se tips).

Hakk løk og hvitløk og ha dette i en panne sammen med olivenolje. Stek løken på middels varme til den er myk, blank og gyllen. Sett til side.

Rør sammen egg og hvetemel til en tykk grøt. Tilsett den revne squashen som du har presset væsken ut av og stekt løk/hvitløk. Rør dette godt sammen. Bland så inn hakket dill og smuldret fetaost.

Finn frem en stekepanne med teflonbelegg og ha rikelig med raps- eller solsikkeolje i pannen. La oljen bli skikkelig godt varmet opp.

Form runde kaker av squashrøren (se tips) og legg disse forsiktig i pannen.

Stek squashkakene i oljen og la de få en god stekeskorpe før du forsiktig snur dem og steker dem på den andre siden. Når squashkakene er fint stekt på utsiden, kan du senke varmen, sette på lokk og la squashkakene steke i noen minutter til, til du ser at squashkakene har blitt helt gjennomstekte inni også. Alternativt kan du flytte squashkakene over i en ildfast form, dekke til med aluminiumsfolie og ettersteke dem i ovnen ved 180°C i ca. 10 minutter.

Serveres nystekte med ønsket tilbehør. Jeg brukte her kokt bulgur, og en deilig **Yoghurtsaus med hvitløk og dill**.

Tips

♥ Ikke hopp over prosessen med å salte squashen og så presse ut væsken før du blander inn resten av ingrediensene. I likhet med agurk består squash av 95% vann, så det er virkelig et poeng å få presset ut noe av dette, ellers blir røren for tynn og squashkakene bløte, flate og henger dårligere sammen.

♥ Det er enklest å forme squashkakene med hendene, som du skyller ofte i kaldt vann. Det blir litt klissete, men er den beste måten å få formet runde, jevnstore squashkaker på.

♥ Bruk en non stick-panne når du steker squashkakene! Jeg testet først å steke i støpejernspanne (type Le Creuset), og det fungerte veldig dårlig! Squashkakene satte seg fast selv om jeg brukte mye olje i pannen. Også når du bruker non stick-panne bør du ha rikelig med olje i pannen, og sørge for at oljen er skikkelig varm før

du legger squashkakene i pannen.

♥ Dersom du ikke vil steke squashkakene i olje, kan du steke dem i airfryer. Legg dem da på bakepapir og stek i oppvarmet airfryer ved 180°C i ca. 15 minutter (sjekk og eventuelt snu dem underveis). Squashkakene blir gjennomstekte og like gode på smak, men får ikke helt den samme sprøstekte stekeskorpen på utsiden.

♥ Squashkaker kan fryses. Varm de tinte squashkakene opp i noen minutter i stekeovnen ved 180°C til de er gjennomvarme.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/squashkaker-med-feta-og-dill