

STEGT SPIDSKÅL I KVARTE

Lækkert stegt spidskål i kvarte, der pensles med en skøn blanding af bl.a. olie, hvidløg og persille og til sidst toppes med revet parmesan. Kålen bevarer sit knasende indre, men får en dejlig karamelliseret overflade ved stegningen.

Til

- 1 spidskål
- 3 fed hvidløg
- 1 dl olie
- 4 spsk citronsaft
- 1 tsk salt
- 1 håndfuld persille (finthakket)
- revet parmesanost

FEDTFATTIG

Pil det yderste lag af spidskålen af, og skær den ud i kvarte.

Pres hvidløget, og bland det med olie, citronsaft, salt og finthakket persille i en lille skål. Lad det stå og trække i ca. 10 minutter.

Pensl spidskålen med olieblandingen, og steg den ved høj varme i et par minutter på en pande. Læg den så i et ildfast fad, og drys med revet parmesanost. Bag den i ca. 5 minutter ved 200 grader.

Servér et kvart spidskål pr. mand.

