

STEGT SPIDSKÅL MED HONNING OG SOJA

Lækkert stegt spidskål marineret med en blanding af honning, citron og soja, der giver en fantastisk kombination af sødme, salt og syre. Den sprøde spidskål kan serveres til alt fra frikadeller til laks, og kan sagtens grilles i stedet for at blive stegt på panden.

•

Til

- 1 spidskål
- 4 spsk sojasauce
- 2 spsk honning
- 2 spsk citronsaft
- lidt olie

FEDTFATTIG

Pil det yderste lag spidskål af, og smid det ud. Skær spidskålen ud i kvarte.

Bland soja, honning og citronsaft godt sammen i en lille skål.

Pensl spidskålen med blandingen, og steg den på de flade sider ved høj varme på en pande med lidt olie i et par minutter.

Læg kålen i et ildfast fad, og pensl resten af blandingen på, hvis der er mere tilbage. Bag den i ca. 5 minutter ved 200 grader.

Servér et kvart spidskål pr. mand.

