



Mama
Brown

Bagt spidskål med kapers, stegte grønne linser og tahindressing



2 personer



30 minutter



Marts 2025

Ingredienser:

- 1 grønt spidskål skåret i 4 halve
- 1 dåse grønne linser [fra Urtekram, fx]
- 1 spsk spidskommen
- piment d'espelette [valgfrit]
- 20 gr saltede græskarkerner
- 30 gr kapers
- forårsløg
- 1 usprøjtet citron
- smagsneutral olie
- salt/peber

Tahindressing:

- 2 spsk tahin
- 0,5 dl fromage frais
- saften fra ½ citron
- 1 fed hvidløg, knust
- 1 spsk akaciehonning
- salt/peber

Skyl spidskål og forårsløg. Skær forårsløg i fine skiver og del spidskål i 4 dele. Vend de 4 dele i godt med smagsneutral olie, og drys med salt, peber og piment d'espelette [valgfrit]. Bag nu spidskål til det er gylden ved 200 grader varmluft. Jo mere crispy og gyldent - jo bedre smag! Skyl dine grønne linser. Steg spidskommen af i 1 spsk olie på en pande ved middel varme. Kom så de grønne linser på og steg dem i 4-5 minutter.

Tahindressing: Rør alle ingredienser sammen. Smag til med salt, peber og citron. Juster tykkelsen med vand. Tahindressing skal være flydende, ikke fast.

Anret: På to tallerkner anretter du lidt stegte, grønne linser, og kommer 2 stykker bagt spidskål oven på hver. Drys så med kapers, ristede græskarkerner, forårsløg og dryp med tahindressing. Del din citron i både og anret på siden.

Velbekomme!

Se flere opskrifter på
www.mamabrown.dk

champagnekassen

CHAMPAGNE FOR ALLE

