

Bagt spidskål med tomatsauce og persille



2 personer



45 minutter



Januar 2026

Ingredienser:

- ½ spidskål, delt i 2 kvarte
- 1 dåse kidneybønner
- 2 skalotteløg, finthakket
- 2 tsk spidskommen
- Persille
- Olivenolie
- Salt/peber

Tomatsauce:

- 4 modne tomater
- 1 rød peberfrugt
- 4 fed hvidløg (med skal)
- 1 rødløg, skåret i både
- 1 spsk flydende honning
- 2 tsk røget paprika
- 1 spsk citronsaft
- Salt/peber

Blanchér løg på en pande sammen med bønner, spidskommen, salt og peber.

Tomatsauce:

Forvarm ovnen til 200 grader varmluft. Læg tomater, peberfrugt (halveret og uden kerner/top), løg og hvidløg på en bageplade. Dryp med olivenolie og drys med salt og peber. Bag i 25–30 minutter, til alt er mørt og let karamelliseret. Fjern skindet fra hvidløgsfeddene.

Kom alt i en blender/minihakker med honning, paprika, kanel og citronsaft og blend godt. Kom sauce i en lille gryde, varm op og smag til med citron, salt og peber.

Spidskål:

Dryp med olivenolie og drys med salt og peber. Bag spidskål med de øvrige ingredienser til tomatsaucen.

Anret:

Fordel tomatsauce i en dyb tallerken, så bønnerne og spidskål. Top af med persille.

Velbekomme & skål!



Find flere opskrifter fra Mama Brown
på Instagram @mamabrown.dk

champagnekassen

CHAMPAGNE FOR ALLE

