



Grillet spidskål og rødløg med appelsin og citronmelisse

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



30 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

3 spidskål, alt efter størrelse

4 rødløg

2 appelsiner

ekstra jomfru olivenolie

flagesalt

friskkværnet peber

1 bundte citronmelisse

Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "Grill og grønt" af Anne Hjernø

Tilberedning

- 1 Fjern det yderste blad på spidskålen. Skær kålhovederne i halve eller kvarter på langs, men sørg for, at bladene sidder fast på stokken. Pil løgene og skær dem i både. Skær appelsinerne i halve.
- 2 Pensl spidskål, rødløg og skærefladen på appelsinerne med lidt olie og grill og hele molevitten direkte på grillen, til det begynder at tage farve og blive godt mørt.
- 3 Læg kål og rødløg på et fad. Pres saft fra de grillede appelsiner henover. Drys med salt og peber samt en masse friskhakket citronmelisse.



Tip

Servér den grillede spidskål til en bøf, en grillet fisk eller sammen med de grillede grøntsager i krydderurtemarinade.

