



Peberfrugtskål

Grillet peber med dejligt fyld og gedeost på toppen – suverænt og mættende tilbehør til grillet kød, fisk eller fugl.



Bedøm opskrift



45 min



Mar – Nov



Dagligt grønt



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

2 dl Perlespelt

2 **peberfrugter**

4 **Shii-take svampe**

2 **forårsløg**

2 **blommetomater**

1 dl friske krydderurter til pynt

50 g gedeost

Lidt olie til pensling

salt og peber

Opskrift og styling: Udviklet af Frugtformidlingen

Tilberedning

- 1 Kog perlespelt i 15-20 minutter.
- 2 Halvér og rens peberfrugter. Pensel dem udvendigt med lidt olie.
- 3 Hak svampe, forårsløg, tomater og friske krydderurter groft. Bland det sammen med den færdigkogte spelt med lidt salt og peber.
- 4 Hæld blandingen ned i de halve peberfrugter. Læg 1-2 skiver gedeost på toppen og pynt med lidt krydderurter.
- 5 Grill dem ca. 10 minutter ikke for tæt på kullene ved middel varme.



Tip

Peberfrugterne kan også tilberedes i en ovn. Stil da peberfrugterne i et smurt ovnfast i 25-30 min. ved 200 grader på midterste ovnribbe.

