Grillet spisskål med urte- og hvitløkssmør



Ingredienser

♥ 1 spisskål
♥ 1 ss olivenolje
♥ kvernet salt og pepper

Urte- og hvitløkssmør:
♥ 150 g smør
♥ 1 fedd hvitløk
♥ 3 ss finhakkede, friske urter (for eksempel timian og oregano)

Fremgangsmåte

Skjær spisskålen i fire deler på langs. Pensle snittflatene lett med olivenolje. Kvern over litt salt og pepper.

Legg spisskålene på grillen på direkte varme, med den ene snittflaten vendende nedover. Snu på dem når de har fått tydelige merker fra grillen, slik at de får det samme på den andre snittflaten også. Dette tar ca. 30 sekunder på hver side. Flytt spisskålen deretter over til indirekte varme og la de stå der i ca. 1 minutt til, så de blir møre inni.

Til urte- og hvitløkssmøret smeltes først smøret i en liten kjele. Ta kjelen av platen og tilsett presset hvitløksfedd og fint hakkede urter. Rør om.

Legg nygrillet spisskålen på tallerkenen og øs over det varme urte- og hvitløkssmøret slik at smøret renner litt ned mellom bladene på kålen.

Tips

♥ Bruk urter som du liker og måtte ha for hånden. Jeg brukte her frisk timian og oregano (kun bladene og ikke stilk og blomster). Frisk persille, dill eller rosmarin er også godt egnet.

♥ Utenom grillsesongen går det fint å tilberede spisskål i stekeovnen i stedet. Skjær spisskålen i fire deler som beskrevet ovenfor og legg dem i en ildfast form med snittflaten vendende oppover. Pensle snittflatene godt med olivenolje og kvern over salt og pepper. Ovnsbakes ved 200°C i ca. 20–25 minutter.

♥ Spisskål kan også stekes i grillpanne eller stekepanne.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/grillet-spisskal-med-urte-og-hvitlokssmor