

Spidskål med squash og gulerod

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Skær squash i skiver og del hver skive i 4-5 strimler. Snit spidskål fint. Riv guleroden groft. Hak persillen.

Steg squash i olivenolie på en pande. Tilsæt spidskål og gulerødder og steg videre til spidskålen falder sammen.

Krydr med urtesalt og tilsæt persille.

Server kålblandingen f.eks. til fisk eller kylling.

Ingredienser

90 g squash

60 g spidskål

50 g gulerod

1 håndfuld persille

Urtesalt

Olivenolie til stegning