

Rucola med bagte peberfrugter og saltmandler

Opskrift til 4 som tilbehør

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Bagte elementer

- 2 peberfrugter + lidt olie og salt
- 100 g mandler + 1 dl vand + 1,5 spsk. salt

Friske elementer

- 1 pakke rucola
- 10-15 cherrytomater
- 1 håndfuld soltørret tomater (på glas i olie)
- en stump frisk parmesan (ca. 20 g)
- 1 spsk. balsamicoglance
- lidt olie, salt og peber

Sådan gør du

1. Start med at tænde ovnen på 200 grader varmluft
2. Skær peberfrugter i tern, kom dem i et fad med olie over, drys salt og peber.
3. I et andet fad kommer du mandler. Kom begge dele i ovnen og bag mandlerne i 10 minutters tid, peberfrugterne må gerne bages 25 minutters tid.
4. Imens kan du skylle rucola, læg det på et fad.
5. Skær cherrytomater i halve og kom over, dræn de soltørrede tomater og kom over.
6. Høvl parmesan og kom over.
7. Tag nu dine mandler ud af ovnen og hæld soya over dem. Vend dem rundt, så de er dækket og tag dem med det samme væk fra væsken (hvis der ligger lidt soya tilbage) og over på et tørt stykke bagepapir, så de kan tørre og blive sprøde
8. Kom de bagte peberfrugter over fadet + balsamigolance, olie, salt og peber
9. Top med mandlerne, der er hakket groft.