



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING

Blomkålsgratin og sprød salat med hasselnøddeflager

Det skal du bruge

1 stk blomkål
¾ dl rasp
1½ dl græsk yoghurt
¼ tsk muskatnødpulver
3 stk æg
1 stk hjertesalat
20 g hasselnødder i flager
2 spsk citrusvinaigrette

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 225 grader varmluft. Del blomkål i mindre buketter og kog dem møre i ca. 7 min. dækket med vand tilsat ½ tsk salt. Hæl vandet fra, men gem 2 dl kogevand.
- 2 Smør et ildfast fad på ca. 20x20 cm med smør eller olie og fordel ca. halvdelen af raspen rundt i fadet (gem resten til senere), så det nogenlunde dækker både bund og sider. Fordel halvdelen af den kogte blomkål i fadet.
- 3 Blend resten af blomkålen med kogevand med en stavblender eller mos med en gaffel. Rør yoghurt i, sammen med muskat, 1 tsk salt og ½ tsk peber.
- 4 Del æg i blommer og hvider. Rør blommerne i blomkålsblandingen. Pisk hviderne stive og vend dem forsigtigt i blandingen. Hæld blandingen over blomkålsbuketterne i fadet og drys med resten af raspen.
- 5 Bag gratinen i ovnen i ca. 25 min. Stik i den med en kødnål eller en skarp kniv for at tjekke om den er gennembagt.
- 6 **Salat:** Mens gratinen er i ovnen skylles salaten, brækkes i grove stykker og lægges i en skål. Rist hasselnøddeflagerne på en varm, tør pande til de får lidt farve. Hold øje da det går hurtigt. Lad dem køle af. Dryp citrusvinaigrette over salaten, drys med hasselnødder og servér til den varme gratin.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Mælk, Nødder

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.429 kj / 580 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	34,3 g
heraf mættede fedtsyrer	10,7 g
Kulhydrat	36,5 g
heraf sukkerarter	15,4 g
Protein	31,5 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	13,6 g