



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 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 og varm op til 225°C (Varmluft). Del blomkål i mindre buketter og kog dem møre i ca. 7 min. dækket med vand tilsat 1 tsk salt. Hæld vandet fra, men gem 2 dl kogevand.
- 2 Smør et ovnfast fad på ca. 20x20 cm med smør eller olie og fordel ca. halvdelen af raspen rundt i fadet, 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. Tilsæt yoghurt, muskat, 1 tsk salt og ½ tsk peber og rør sammen.
- 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:** Skyl imens salaten, bræk i grove stykker og læg i en skål. Rist hasselnøddeflagerne på en varm, tør pande til de får lidt farve. Hold øje, så de ikke brænder på. 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:	2.418 kj / 578 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	32,3 g
heraf mættede fedtsyrer	9,5 g
Kulhydrat	39,7 g
heraf sukkerarter	14,5 g
Protein	32,1 g
Salt	4,0 g
Kostfibre	13,8 g