



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Blomkålsgratin og sprød salat med hasselnødder

Det skal du bruge

2 stykker blomkål
1½ pose rasp
1½ dl græsk yoghurt
½ pose ingefær/muskat/allehånde kryddermix
3 stk æg
1 stk hjertesalat
½ pose hasselnødder
½ pose sennepsvinaigrette

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 lidt 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 en stavblender og tilsæt kogevand lidt ad gangen til en cremet konsistens. Tilsæt yoghurt og krydderi og rør sammen. Smag til med salt og 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. 20-25 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 hasselnødderne på en varm, tør pande til de får lidt farve. Hold øje, så de ikke brænder på. Lad dem køle af og hak dem fint. Dryp vinaigrette over salaten, drys med hasselnødder og servér til den varme gratin.

Allergener

Æg, Hasselnødder, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Sennep, Svovldioxid

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:	2.369 kj / 566 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,7 g
heraf mættede fedtsyrer	8,7 g
Kulhydrat	38,8 g
heraf sukkerarter	13,9 g
Protein	31,5 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	11,9 g