



VEGETARISK

Ljuvlig ugnsbakad blomkål

Kock: **Helena Ekman** Tid: **30 min** Portioner: **4**



En fantastisk vegetarisk rätt som är helt utan potatis & pasta eller vitt mjöl. Blomkål är en av våra nyttigaste grönsaker & rik på vitamin C, järn och fullproppad av fibrer som är bra för din mage. Toppa med en sås (chimichurri) med härligt tryck i.

INGREDIENSER

Chimichurri

- 1 kruka färsk persilja
- 1/2 färsk chili
- 1 citron, zesten
- 1 dl olivolja
- 1 vitlöksklyfta
- salt
- peppar
- 1 tsk citronsaft

Ugnsbakad blomkål

- 1/2 blomkålshuvud
- 2 msk smält smör



1 vitlöksklyfta
1/2 tsk paprikapulver
salt
4 msk riven parmesan

Blomkålspuré

1/2 blomkålshuvud
2 msk färskost
2 msk grädde
salt
1/2 dl riven parmesan
1/2 krm cayennepeppar
1 msk smör

Topping

4 msk marconamandlar

GÖR SÅ HÄR

- 1** Chimichurri
Hacka persilja, chili, vitlök och lägg i en skål. Tillsätt övriga ingredienser och rör om.
- 2** Ugnsbakad blomkål
Sätt ugnen på 200 grader.
Dela blomkålen i 4 skivor (ca 2 cm tjocka). Lägg på bakplåtspapper.
Blanda smör & pressad vitlök och pensla på blomkålen. Strö över paprikapulver, salt och parmesan.
Baka mitt i ugnen ca 15 min.
- 3** Blomkålspuré
Dela blomkålen i mindre bitar och koka i lättsaltat vatten i ca 10 min. Sila bort vattnet.
Tillsätt färskost, grädde & salt och mixa slätt. Tillsätt riven parmesan, cayennepeppar & smör. Rör om.
- 4** Montering
Lägg blomkålspuré i botten.
Lägg på en skiva ugnsrostad blomkål.
Ringla över chimichurri och strö över hackade marconamandlar.
NJUT!