



VEGETARISK

Bellaverdegratäng med ost och frasigt täcke

Kock: **Monika Österheim** Tid: **50 min** Portioner: **4**

Den här goda, nyttiga gratängen passar som ett mättande tillbehör till det mesta, kombinera den med andra grönsaker/sallad och kanske några potatisar ? till kött, bacon, kassler, fisk, grillat, eller rökt. Eller ät den som den är!

Beroende hur man äter den och vad man har till, får mängden anpassas. Även mängden ost och panko kan lätt anpassas till formen du gratinerar i, ju större form desto mer fras behövs. Citronen är pricken över det hela, tycker jag :)

I gratängen på bilden har jag mandelmjöl som lite fras, tar man panko så blir täcket riktigt frasigt!

Jag gillar när broccolin som sticker upp får ganska mörk färg och blir frasig.

För lowcarb/LCHF skippas panko och blandas istället t ex lite mandelmjöl med osten.



Bellaverde är en långstjälad variant av broccoli som härstammar från Italien, därav namnet. Den är lika nyttig som vanlig broccoli men sötare i smaken. Bellaverde kan användas och tillagas på samma sätt som vanlig broccoli. Den kan då givetvis ersätta broccoli i alla rätter men även sparris, då den är sötare i smaken och har sin långa stjälk.



INGREDIENSER

400-500 g bellaverde (el broccoli el broccoli och sparris)

2 st ägg

2 dl grädde

1 st citron, rivet skal

2.5 dl riven smakrik ost ? blanda gärna parmesan med t ex svecia, präst eller västerbotten

2 dl panko

Servering

citronen att pressa över

GÖR SÅ HÄR

1

Värm ugnen till 175 grader. Smörj en ugnsfast form.

2

Koka bellaverden försiktigt 4 minuter. Slå av vattnet, låt rinna av ordentligt och lägg den i den smorda formen.

3

Koka upp grädden och låt svalna (äggstanningen blir bättre). Vispa äggen lätt och häll i grädden. Blanda. Smaka av med salt och peppar. Häll det över broccolin i formen.

4

Blanda ost, rivet citronskal och panko. Fördela det över broccolin.

5

Grädda gratängen i ca 20 minuter tills den har fin färg.