



# Blomkålsplättar med ricottakräm, parmachips och päron

Kock: **Camilla Hanve** Tid: **30 min** Portioner: **2-8**



Blomkålsplättar som kan ätas som förrätt, lunch eller middag. Toppa med ricottakrämen, skagen eller t ex lagrad ost och ett stekt ägg med salladslök och gochugaru.

Plättarna känns matiga och är mättande, så 1 till förrätt och 2-3 till lunch skulle jag rekommendera.



## INGREDIENSER

- 1/2 blomkålshuvud
- 2 dl parmesanost, riven
- 2 st ägg
- 1 dl grovt hackade valnötter
- 1 förp ricotta (250 g)

0.5 kruka fint skuren gräslök el persilja  
0.5 st päron  
1 näve finhackad spenat  
smör och rapsolja till stekning  
salt och peppar  
2-6 skivor tunt skivad parmaskinka eller liknande

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Riv blomkål och parmesan grovt.
- 2** Salta blomkålen lätt och låt stå en stund medan du hackar valnötterna. Spara några nötter till garnering.
- 3** Knäck äggen i en skål och slå dem snabbt med en gaffel. Häll i parmesan, valnötter och sist blomkålen som först kramats på vätska. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Tänk på att både ost och blomkål har sätta.
- 4** Stek i smör, gärna i en plättlagg.
- 5** Parmachips: Sätt ugnen på 150°C.  
Lägg parmaskivor på en plåt med bakplåtspapper och in i ugnen i ca 5-10 minuter beroende på skivornas tjocklek.  
Låt svalna och bryt eller smula för garnering.
- 6** Ricottakräm: rör ihop ricotta, finhackad spenat, gräslök och/eller persilja och tärnat päron. Smaka av med salt och peppar.
- 7** Servera plättarna med ricottakrämen, parmachips, päron och smörrorstade/vanliga valnötter.  
Nötterna går givetvis att byta ut mot egna favoriter.