



VEGETARISK

Blomkålsgnocchi med grönkålschips

Kock: **Helena Ekman** Tid: **45 min** Portioner: **4-6**



En helt underbar rätt som ni bara måste laga. Jag loooovar att ni kommer att älska den.

Blomkål innehåller C-vitamin och kalium, även ämnet allicin. Allicin kan dämpa inflammationer och kontrollerar även åldringsprocessen i kroppen.



INGREDIENSER

- 1 blomkålshuvud
 - 1 citron, zesten
 - salt
 - svartpeppar
 - 3 dl vetemjöl el. havremjöl (glutenfritt)
 - 3 msk smör
 - 1/3 citron, saften
 - 2 burrata
- Grönkålschips**

225 g hackad grönkål
3 msk olivolja
50 g smör

GÖR SÅ HÄR

- 1** Dela blomkålen i mindre bitar och koka under lock i 8 minuter. Låt svalna.
- 2** Lägg blomkålen i en handduk och pressa ut allt vatten. Lägg i en bunke. Tillsätt citronzest, salt, peppar & mjöl. Mixa slätt.
- 3** Lägg lite mjöl på bordet. Nyp av 1/6 del av degen och rulla i längder. Skär av ca 5 cm stor bitar och lägg på en skärbräda. Upprepa.
- 4** Stek i omgångar i smör ca 1-2 minuter per sida.
- 5** Lägg tillbaka allt i stekpannan och kläm över citronsaft.
- 6** **GRÖNKÅLSCHIPS**
Sätt ugnen på 120 grader. Lägg grönkålen på ugnsplåt. Salta och ringla över olivolja. Massera in i grönkålen och sedan in i ugnen ca 10 minuter.
- 7** **BRYNT SMÖR**
Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft.
- 8** Montering: lägg gnocchi i botten. Lägg på grönkålschips, bitar av burratan och avsluta med brynt smör, salt och peppar.