VEGETARISK

Ljuvlig ugnsbakad blomkål

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

30

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!