

Recept

Oststuvad blomkål

Serveras med broccolifritters med rostade fröer

Ingredienser Broccolifritters

500 g	rå broccoli
3 dl	gröna ärtor
3 st	ägg
0,5 dl	majsstärkelse
1/2 dl	pesto
1/2 dl	ströbröd eller havregryn
2 dl	prästost
	salt
	peppar
	cayennepeppar

Gör så här

Riv eller mixa broccolin, blanda ihop alla de andra ingredienserna. Vänd ner broccolin (använder du havregryn, mixa den innan eller låt svälla några minuter innan du gör biffar).

Forma sedan eller klicka ut 14 biffar i stekpannan/stekbordet. Stek helst i rapsolja eller annan valfri olja.

Ingredienser Oststuvad blomkål

1 st	blomkålshuvud
3-4 dl	mjölk
1-2 dl	grädde
2 dl	ost
2-3 msk	majsstärkelse
	salt
	vitpeppar
	valfri ört

Gör så här

Antingen koka blomkålen som buketter i gräddmjölken eller innan i egen kastrull med vatten. Gör stuvningen, smaka av med peppar. Vänd ner osten, tillsätt saltan de sista om det behövs. Servera gärna rätten med rostade fröer, antingen som "garnityr" eller i biffarna.

Tack Skövde kommun för receptet!

