



Maskeret blomkål

med rejer

4 personer

Ingredienser

- 1 mellem hoved blomkål
- 2 dl ymer
- 1 tsk sød fransk sennep
- 1/2 dl klippet dild
- 200 g rejer
- 2 tomater
- 1 spsk grønne ærter
- 1/2 tsk salt
- sort peber

Fremgangsmåde

1. Blomkål koges i letsaltet vand 12- 15 min
2. Ymer, karry, sennep og dild blandes og smages til med salt og peber
3. Tomater skæres i både
4. Blomkål anrettes på en fad, tomat og rejer lægges om blomkålen
5. Dressingen hældes over blomkål og der pyntes med lidt grønne ærter

Tip!

Ymer kan erstattes med A38 1,5% eller et andet syrnet mælkeprodukt med lav fedt%

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (258 g)
Energi	46,6 kcal/196KJ	120 kcal/504KJ
Fedt	1 g	3 g
Kulhydrat	2,5g	7 g
Protein	5,5g	14,5 g

Billedkilde : Samvirke