

Maskeret blomkål

med rejer

6 personer

Ingredienser

1 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 syrnnet mælkeprodukt med lav fedt%

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (100 g)
Energi	60 kcal/252KJ	60 kcal/252KJ
Fedt	2 g	2 g
Kulhydrat	3 g	3 g
Protein	8g	8 g