

# 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