

Skinke og grøntsagsgratin

med fennikel

6 personer

Ingredienser

300 g fennikel knold
400 g broccoli
200 g champignon
200 g porre
200 g skinketern
3 æg
1 1/2 dl mini mælk
1 knivspids muskatnød
100 g revet ost, light 17%
1/2 tsk sort peber, sort
1/2 tsk salt
1 spsk olivenolie

Fremgangsmåde

1. Skyl grøntsagerne
2. Skær fennikel i strimler
3. Skær champignon og porre i tynde skiver
4. Grøntsager og skinke ristes 5 min i en gryde med olie
5. Lad det simre yderligere ved svag varme i 10 min . - under låg
6. Tænd ovn på 225 grader
7. Æg og mælk piskes sammen og krydres
8. Fyld et smurt ovnfast fad med grøntsager og skinke og hæld æggemassen over
9. Toppes med revet ost
10. Bages i ca 20 min

Tip!

Skinketern kan erstattes med middagsrester. f.eks stegt kyllingfilet eller en rest hamburgerryg skåret i tern.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (289 g)
Energi	75,6 kcal/ 317,5KJ	218 kcal/ 915,5KJ
Fedt	3,5g	10 g
Kulhydrat	3 g	8 g
Protein	7,5 g	22 g