



## Saftige blomkålsboller

Der er alt mulig god grund til at komme grøntsager i sit bagværk! Blomkål forsvinder nærmest bare og ingen opdager, at de får lidt ekstra grønt. Desuden bidrager grøntsager ofte med fugt, der får bagværket til at holde sig lækkert lidt længere.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Jun – Okt



Vegetar

# Ingredienser

16 stk.

25 g gær

5 lunket vand

60 g sukker

2 tsk groft salt

75 g smeltet smør

3 dl **revet blomkål**

700 g hvedemel

250 g rugmel

Mel til udrulning

1 æg

2 spsk koldt vand

*Opskrift og styling: Louisa Lorang*

*Fotograf: Lene Samsø*

# Tilberedning

- 1 Kog lidt vand op og bland det med koldt vand til det er ca. 37 grader.
- 2 Rør gæren ud i det lune vand.
- 3 Tilsæt sukker, salt, smeltet smør, blomkål og derefter mel. Det er ikke sikkert, at du skal bruge alt melet. Men nok til at kunne ælte dejen blank og glat.
- 4 Lad dejen hæve i en time.
- 5 Del dejen i ca. 18 stykker og tril dem boller, på et meldrysset bord.
- 6 Sæt dem ret tæt på bagepladen, så de vokser let sammen under bagningen og får bløde sider.
- 7 Lad bollerne efterhæve ca.  $\frac{1}{2}$  time.
- 8 Pensl dem med æg pisket med koldt vand og bag dem ved 220 grader i ca. 10-15 minutter, til de er gyldne.
- 9 Tag bollerne ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.
- 10 Servér dem lune eller ved stuetemperatur.



## Tip

Bollerne holder sig lækre i 1-2 dage, derefter kan de ristes.

