



Broccoligratin

Broccoligratin er en god ret til en af ugens grønne dage. Server med rugbrød og en lækker tomatsalat.



Bedøm opskrift



60+ min



Jun – Nov



Dagligt grønt



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

400 g **broccoli**

50 g mandler

30 g smør

125 g hvedemel

3.5 dl mælk

4 æg

1 tsk salt

peber

smør til formene

Tilbehør

rugbrød

ketchup

Opskrift og styling: Bente Nissen Lundsgaard, Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Del broccolien i mindre buketter og skær stokken i tern.
- 2 Kog broccolien 3-4 minutter i letsaltet vand og afdryp i en si.
- 3 Smelt smørret i en gryde sammen med mælken.
- 4 Rør hvedemelet i. Rør godt rundt i 1-2 minutter.
- 5 Afkøl dejen lidt og rør æggeblommerne i.
- 6 Pisk æggehviderne stive.
- 7 Vend æggehvider, broccoli og hakkede mandler i dejen og krydr med salt og peber.
- 8 Smør 4 ovnfaste portionsforme eller en stor ovnfast form med smør.
- 9 Kom gratinblandingen i. Stil dem i ovnen ca. 30-35 minutter på midterste ovnribbe ved 175 grader.
- 10 Server som den er eller med en god salat.



Tip

Server retten med rugbrød, ketchup og en tomatsalat.

Hvis du bager gratinen i en stor form, skal den have ca.
45-50 minutter.

