



Revet blomkål med perlebyg

Cremet bygotto med blomskålskrimmel smager meget dejligt og er et godt bidrag til fornyelse af den nordiske hverdagsmad. Server til ovnstegt fisk, kylling eller en bøf.



[Bedøm opskrift](#)



45 min

Jun – Nov

Vegetar

Lav på laktose

Ingredienser

2 personer

1/4 blomkål

2 dl perlebyg

2 skalotteløg

15 g smør

2 dl vermouth eller hvidvin

2 dl vand

Parmesan

Salt og peber

Opskrift og styling: Udviklet og venligst udlånt af Rasmus Dalsgaard

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Hæld perlebyggen i en si, skyl den under vandhanen og lad den dryppe af.
- 2 I en gryde, der kan gå i ovnen, svitses de finthakkede skalotteløg i en lille klat smør uden at tage farve.
- 3 Hæld perlebyggen på, krydr med salt og friskkværnet sort peber og lad det stege med et minuts tid, før vermouthen hældes ved.
- 4 Lad det koge i yderligere et par minutter og spæd så op med vandet.
- 5 Læg låg på gryden og stil det ind i en forvarmet ovn på 180 grader i 20-25 minutter.
- 6 Riv blomkålen på den grove del af et rivejern, så du får blomkålskrummel.
- 7 Tag gryden ud af ovnen, tjek om det er mørt, vend 15 g smør, blomkål og en håndfuld revet parmesan i. Læg på og lad det stå i et par minutter.
- 8 Smag til og servér med det samme.



Tip

Du kan evt. bruge perlespelt eller risottoris i stedet for perlebyg. Kog først efter anvisning på pakken.

