



**Rå blomkålssalat med blomkålspure**

En af de bedste måder at få brugte hele blomkålen på. Med i købet får du alle de gode vitaminer og kostfibre.



Bedøm opskrift



30 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på laktose



Lav på gluten



Vegetar

## Ingredienser

4 pers.

- 1 blomkål
- 2 dl mælk
- ½ dl olivenolie
- Saft af 1 citron
- 1 fed hvidløg
- Salt og peber
- 50 g smuttede mandler
- 1 potte ærteskud eller 1 bundt purløg
- 50 g hel parmesanost

*Opskrifter og styling Lone Kjær*

*Foto: Henrik Freek*

# Tilberedning

- 1 Skær stokken af blomkålen og del kålen i små fine buketter.
- 2 Skær stokken i mindre stykker og damp den i mælken i ca. 5 minutter til den er godt mør.
- 3 Blend stokken med olie og citronsaft til en tyktflydende blomkålpure. Smag dressingen til med presset hvidløg, salt og peber.
- 4 Rist mandlerne gyldne på en tør pande.
- 5 Kom blomkålpure i bunden af et fad eller på tallerkener og anret med blomkålsbuketter, mandler, ærteskud og høvlet parmesanost.

