

Ädelostgratinerad mangold med nötter

4 port.

Ingredienser:

800 g mangold
3 msk timjan, färsk,
hackad
1 st vitlöksklyfta
1 bt salladslök
2 msk smör
0,5 msk vetemjöl
peppar
salt
2 dl mjölk eller grädde
100 g ädelost
0,5 dl hasselnötter,
hackade

Gör så här:

Skär av stjälkarna på mangolden och dela dem på längden. Förväll dem i lättsaltat vatten i cirka 10 minuter. Strimla bladen och salladslöken. Hacka vitlöken. Fräs upp blad och lök med matfett i en panna och stek under omrörning i cirka fem minuter. Pudra över mjöl och häll på mjölken. Låt det koka ihop och smaka av med salt, peppar och färsk timjan. Ta pannan från värmen och blanda i hälften av den smulade ädelosten. Lagg de avrunna stjälkarna i en smord ugnform. Häll på de lättstuvade bladen, strö hasselnötter och resten av ädelosten över det hela och gratinera mitt i ugnen i cirka 10 minuter.

Servera denna rätt till bulgur eller ris om du vill ha den vegetarisk. Annars passar kokt fisk eller kyckling bra till.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Ädelostgratinerad mangold med nötter

4 port.

Ingredienser:

800 g mangold
3 msk timjan, färsk,
hackad
1 st vitlöksklyfta
1 bt salladslök
2 msk smör
0,5 msk vetemjöl
peppar
salt
2 dl mjölk eller grädde
100 g ädelost
0,5 dl hasselnötter,
hackade

Gör så här:

Skär av stjälkarna på mangolden och dela dem på längden. Förväll dem i lättsaltat vatten i cirka 10 minuter. Strimla bladen och salladslöken. Hacka vitlöken. Fräs upp blad och lök med matfett i en panna och stek under omrörning i cirka fem minuter. Pudra över mjöl och häll på mjölken. Låt det koka ihop och smaka av med salt, peppar och färsk timjan. Ta pannan från värmen och blanda i hälften av den smulade ädelosten. Lagg de avrunna stjälkarna i en smord ugnform. Häll på de lättstuvade bladen, strö hasselnötter och resten av ädelosten över det hela och gratinera mitt i ugnen i cirka 10 minuter.

Servera denna rätt till bulgur eller ris om du vill ha den vegetarisk. Annars passar kokt fisk eller kyckling bra till.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Ädelostgratinerad mangold med nötter

4 port.

Ingredienser:

800 g mangold
3 msk timjan, färsk,
hackad
1 st vitlöksklyfta
1 bt salladslök
2 msk smör
0,5 msk vetemjöl
peppar
salt
2 dl mjölk eller grädde
100 g ädelost
0,5 dl hasselnötter,
hackade

Gör så här:

Skär av stjälkarna på mangolden och dela dem på längden. Förväll dem i lättsaltat vatten i cirka 10 minuter. Strimla bladen och salladslöken. Hacka vitlöken. Fräs upp blad och lök med matfett i en panna och stek under omrörning i cirka fem minuter. Pudra över mjöl och häll på mjölken. Låt det koka ihop och smaka av med salt, peppar och färsk timjan. Ta pannan från värmen och blanda i hälften av den smulade ädelosten. Lagg de avrunna stjälkarna i en smord ugnform. Häll på de lättstuvade bladen, strö hasselnötter och resten av ädelosten över det hela och gratinera mitt i ugnen i cirka 10 minuter.

Servera denna rätt till bulgur eller ris om du vill ha den vegetarisk. Annars passar kokt fisk eller kyckling bra till.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Ädelostgratinerad mangold med nötter

4 port.

Ingredienser:

800 g mangold
3 msk timjan, färsk,
hackad
1 st vitlöksklyfta
1 bt salladslök
2 msk smör
0,5 msk vetemjöl
peppar
salt
2 dl mjölk eller grädde
100 g ädelost
0,5 dl hasselnötter,
hackade

Gör så här:

Skär av stjälkarna på mangolden och dela dem på längden. Förväll dem i lättsaltat vatten i cirka 10 minuter. Strimla bladen och salladslöken. Hacka vitlöken. Fräs upp blad och lök med matfett i en panna och stek under omrörning i cirka fem minuter. Pudra över mjöl och häll på mjölken. Låt det koka ihop och smaka av med salt, peppar och färsk timjan. Ta pannan från värmen och blanda i hälften av den smulade ädelosten. Lagg de avrunna stjälkarna i en smord ugnform. Häll på de lättstuvade bladen, strö hasselnötter och resten av ädelosten över det hela och gratinera mitt i ugnen i cirka 10 minuter.

Servera denna rätt till bulgur eller ris om du vill ha den vegetarisk. Annars passar kokt fisk eller kyckling bra till.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se