

Fylld, gratinerad Kronärtskocka!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Fylld, gratinerad Kronärtskocka

4 port.

Ingredienser:

Svamp- & baconfyllning

4 st kronärtskocka
2 st citron
70 g Bacon
1 msk smör
250 g svamp valfri sort,
gärna kantareller
4 msk mjöl
1,5 dl grädd
2 dl mjölk
1 st äggula
2 dl ost riven
salt
peppar

Sardelle- & vitlöksfyllning

4 st kronärtskocka
2 skivor bröd ljust
50 gram smör rumstempe-
rerat
1 krk persilja blad
0,5 krk salvia färsk
2 klyftor vitlök
1 st citron skalet, rivet
0,5 st citron saften
0,75 dl Parmesanost riven
6st sardellfiléer
salt

Gör så här:

Svamp- & baconfyllning

Sätt ugnen på 225°. Skölj skockorna väl. Skär av toppen och bryt av stjälken så att de grova trådarna följer med. Skär citronerna i tjocka skivor. Lägg en citronskena under skockan och bind ihop med hushållssnöre.

Koka i lättsaltat vatten i ca 30 minuter. När det går lätt att lossa ett blad är skockan klar. Ta upp och lägg skockorna upp och ned så att vattnet rinner ur. Plocka bort bladen i mitten och gröp ur "skägget".

Fräs tärnat bacon i smör. Tillsätt den grovt hackade svampen och fräs tills vätskan kokat in.

Strö över mjöl och späd med grädd och mjölk. Koka i 5 minuter och smaka av med salt och peppar.

Rör i äggula och riven ost, och fördela stuvningen i skockorna. Gratiner i ca 5 minuter tills de fått fin färg.

Tips! Servera bladen som plockas bort med lite citronsmör som förrätt!

Sardelle- & vitlöksfyllning

Koka upp rikligt med saltat vatten i en kastrull.

Skär bort stocken, eller roten, från skockorna och lägg ner dem i grytan med kokande vatten. Låt koka i 10- 15 minuter. De ska inte vara färdigkokta utan bara börja bli lite mjuka.

Ta upp skockorna och låt dem svalna i en ugnsfast form. Separera på bladen försiktigt tills du kommer till de tunnaste bladen och "fyllningen". Gröp ut detta med en gaffel eller sked.

Mixa samman örter, riven vitlök, skal och saft från citron, parmesan, smör och grovrivet bröd). Smaka av med salt. Hacka sardellerna fint. Fördela hackad sardell och smör i skockarnas mittdel och mellan blad. Knyt ett steksnöre runt skockorna så de håller i hop. Ställ dem i en ugnsfast form och baka dem i mitten av ugnen på ca 200 graders värme till smöret smält och skockorna är helt mjuka, ca 25 minuter.