

Lila blomkål- och pumpasallad med tranbär

4 port.

Ingredienser:

1 st blomkål lila
0,5 kg pumpa t.ex.
Butternut
0,5 dl pumpakärnor från
pumpan
0,5 dl Parmesanost
flagad/hyvlad
0,5 dl tranbär torkade
Olivolja
citron pressad
salt o peppar

Gör så här:

Koka blomkålen ytterst snabbt (den lila tenderar att tappa färgen om den får koka länge och då försvinner ju det roliga). Skala pumpan och tag bort kärnor och den trådiga mittdelen. Skär den i bitar. Låt pumpan mjukna i olivolja på medelvärme några minuter. Gör en dressing på ungefär 2 delar olja och 1 del citron samt lite peppar och salt. Lägg upp blomkålen och pumpa, strö över tranbär, frön och ost samt ringla över dressingen – njutes med fördel varmt.



Lila blomkål- och pumpasallad med tranbär

4 port.

Ingredienser:

1 st blomkål lila
0,5 kg pumpa t.ex.
Butternut
0,5 dl pumpakärnor från
pumpan
0,5 dl Parmesanost
flagad/hyvlad
0,5 dl tranbär torkade
Olivolja
citron pressad
salt o peppar

Gör så här:

Koka blomkålen ytterst snabbt (den lila tenderar att tappa färgen om den får koka länge och då försvinner ju det roliga). Skala pumpan och tag bort kärnor och den trådiga mittdelen. Skär den i bitar. Låt pumpan mjukna i olivolja på medelvärme några minuter. Gör en dressing på ungefär 2 delar olja och 1 del citron samt lite peppar och salt. Lägg upp blomkålen och pumpa, strö över tranbär, frön och ost samt ringla över dressingen – njutes med fördel varmt.



Lila blomkål- och pumpasallad med tranbär

4 port.

Ingredienser:

1 st blomkål lila
0,5 kg pumpa t.ex.
Butternut
0,5 dl pumpakärnor från
pumpan
0,5 dl Parmesanost
flagad/hyvlad
0,5 dl tranbär torkade
Olivolja
citron pressad
salt o peppar

Gör så här:

Koka blomkålen ytterst snabbt (den lila tenderar att tappa färgen om den får koka länge och då försvinner ju det roliga). Skala pumpan och tag bort kärnor och den trådiga mittdelen. Skär den i bitar. Låt pumpan mjukna i olivolja på medelvärme några minuter. Gör en dressing på ungefär 2 delar olja och 1 del citron samt lite peppar och salt. Lägg upp blomkålen och pumpa, strö över tranbär, frön och ost samt ringla över dressingen – njutes med fördel varmt.



Lila blomkål- och pumpasallad med tranbär

4 port.

Ingredienser:

1 st blomkål lila
0,5 kg pumpa t.ex.
Butternut
0,5 dl pumpakärnor från
pumpan
0,5 dl Parmesanost
flagad/hyvlad
0,5 dl tranbär torkade
Olivolja
citron pressad
salt o peppar

Gör så här:

Koka blomkålen ytterst snabbt (den lila tenderar att tappa färgen om den får koka länge och då försvinner ju det roliga). Skala pumpan och tag bort kärnor och den trådiga mittdelen. Skär den i bitar. Låt pumpan mjukna i olivolja på medelvärme några minuter. Gör en dressing på ungefär 2 delar olja och 1 del citron samt lite peppar och salt. Lägg upp blomkålen och pumpa, strö över tranbär, frön och ost samt ringla över dressingen – njutes med fördel varmt.

