

Flower sprouts med mejram & pinjenötter!



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



Flower sprouts med mejram & pinjenötter

4 port.

Ingredienser:

3 msk smör
1 dl Pinjenötter
500 g Flowersprout
(eller brysselkål)
2,5 dl kycklingbuljong
2 st schalottenlök,
hackade
0,5 krk mejram
1 dl vispgrädde

Gör så här:

Smält 1 msk smör i stekpannan på medelvärme. Lägg i nöterna och fräs tills de fått en gyllenbrun färg, ca 3 min. Häll över i en liten skål. Smält 1 msk smör och lägg i kålen, fräs i 1 minut. Häll i buljongen, lägg på lock och låt sjuda till kålen nästan är färdig, ca 5 min. Ta bort locket och låt sjuda tills buljongen kokat bort. Putta sedan kålen åt sidan i stekpannan och smält lite smör i mitten. Lägg i schalottenlöken och stek tills den är mjuk. Rör i mejram och grädde. Låt sjuda tills kålen är täckt av grädden. Krydda med salt och peppar. Lägg över på ett serveringsfat, blanda i de stekta pinjenötterna och garnera med lite färsk mejram.