

kokta kronärtskockor

4 port.

Ingredienser:

4 st kronärtskockor
150 g smör, eller
hollandaisesås
vatten
salt
citron

Gör så här:

Bryt loss skaftet mot t.ex. en bordskant. På så sätt dras kraftiga fibrer ur botten. Om man skär av skaftet blir de kvar. Lägg dem i vatten med lite citron, annars mörknar de lätt. Koka skockorna i rikligt med lättsaltat vatten 30-45 minuter på spis, eller i en skål med vatten i mikro 5-10 min beroende på storlek. Lyft upp kronärtskockorna ur kastrullen när bladen lätt kan lossas. Då man äter skockorna hela plockar man bladen ett och ett, med början nerifrån/utifrån. Doppa den tjocka delen av bladet i smält smör eller vinägretsås, dra av det mjälla köttet som finns på bladet mot tänderna. Då alla blad tagits bort skrapas borsten bort från botten och skockan äts med kniv och gaffel.



kokta kronärtskockor

4 port.

Ingredienser:

4 st kronärtskockor
150 g smör, eller
hollandaisesås
vatten
salt
citron

Gör så här:

Bryt loss skaftet mot t.ex. en bordskant. På så sätt dras kraftiga fibrer ur botten. Om man skär av skaftet blir de kvar. Lägg dem i vatten med lite citron, annars mörknar de lätt. Koka skockorna i rikligt med lättsaltat vatten 30-45 minuter på spis, eller i en skål med vatten i mikro 5-10 min beroende på storlek. Lyft upp kronärtskockorna ur kastrullen när bladen lätt kan lossas. Då man äter skockorna hela plockar man bladen ett och ett, med början nerifrån/utifrån. Doppa den tjocka delen av bladet i smält smör eller vinägretsås, dra av det mjälla köttet som finns på bladet mot tänderna. Då alla blad tagits bort skrapas borsten bort från botten och skockan äts med kniv och gaffel.



kokta kronärtskockor

4 port.

Ingredienser:

4 st kronärtskockor
150 g smör, eller
hollandaisesås
vatten
salt
citron

Gör så här:

Bryt loss skaftet mot t.ex. en bordskant. På så sätt dras kraftiga fibrer ur botten. Om man skär av skaftet blir de kvar. Lägg dem i vatten med lite citron, annars mörknar de lätt. Koka skockorna i rikligt med lättsaltat vatten 30-45 minuter på spis, eller i en skål med vatten i mikro 5-10 min beroende på storlek. Lyft upp kronärtskockorna ur kastrullen när bladen lätt kan lossas. Då man äter skockorna hela plockar man bladen ett och ett, med början nerifrån/utifrån. Doppa den tjocka delen av bladet i smält smör eller vinägretsås, dra av det mjälla köttet som finns på bladet mot tänderna. Då alla blad tagits bort skrapas borsten bort från botten och skockan äts med kniv och gaffel.



kokta kronärtskockor

4 port.

Ingredienser:

4 st kronärtskockor
150 g smör, eller
hollandaisesås
vatten
salt
citron

Gör så här:

Bryt loss skaftet mot t.ex. en bordskant. På så sätt dras kraftiga fibrer ur botten. Om man skär av skaftet blir de kvar. Lägg dem i vatten med lite citron, annars mörknar de lätt. Koka skockorna i rikligt med lättsaltat vatten 30-45 minuter på spis, eller i en skål med vatten i mikro 5-10 min beroende på storlek. Lyft upp kronärtskockorna ur kastrullen när bladen lätt kan lossas. Då man äter skockorna hela plockar man bladen ett och ett, med början nerifrån/utifrån. Doppa den tjocka delen av bladet i smält smör eller vinägretsås, dra av det mjälla köttet som finns på bladet mot tänderna. Då alla blad tagits bort skrapas borsten bort från botten och skockan äts med kniv och gaffel.

