



## Maskeret blomkål med rugbrøds crunch og æg

Vi serverer maskeret blomkål sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 1 mellem hoved blomkål (450 g)
- 110 g ærter
- 125 g salat, Iceberg
- 1 mellemstor tomat (100 g)
- 75 g agurk
- 1 lille peberfrugt, gul (115 g)
- 100 g rugbrød, fuldkorn
- 125 g fedtreduceret bacon eller røget filet
- 3 large æg

### Ingredienser - dressing

- 3 dl ylette naturel
- 15 g dild
- Salt
- Peber, sort
- 1,5 tsk citronsaft, friskpresset

### Fremgangsmåde

Kog blomkålen i letsaltet vand til det er knapt mørt (ca. 10 min). Lad den køle helt af.

Bland smuldret rugbrød og bacon tern, spred det ud på en bageplade og rist blandingen i ovnen til det er sprødt ved 165-175 °C (varmluft) i ca. 15-20 min.




Lav en dressing af ylette, dild, citronsaft, salt og peber. Hæld dressingen hen over det kolde blomkål.

Læg tomat i både, agurk og peberfrugt i tern, fintsnittet iceberg, den afkølede crunch og æg i tern udenom blomkålen.

#### Tip!

I stedet for ylette kan du bruge fx yoghurt naturel, tykmælk eller ymer.

Opskrift: Maskeret blomkål med rugbrøds crunch og æg

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (285 g)
Energi	1192 kcal	69,7 kcal	199 kcal
Energifordeling i procent			
Fedt	46,9 g	2,74 g	7,82 g
Mættede fedtsyrer	16,8 g	0,98 g	2,8 g
Monoumættede fedtsyrer	8,76 g	0,51 g	1,46 g
Polyumættede fedtsyrer	5,97 g	0,35 g	1 g
Kulhydrat, tilgængelig	87,1 g	5,09 g	14,5 g
Sukkerarter	37,2 g	2,17 g	6,19 g
Kostfibre	30,3 g	1,77 g	5,05 g
Protein	89,9 g	5,26 g	15 g
Salt, NaCl	6,31 g	0,37 g	1,05 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g