

Blomkålen är som sagt perfekt att äta både och rå och tillredd på olika vis. Den är väldigt fiber och C-vitaminrik och ska förvaras i +2-4°C då den är känslig för värme.

Den här veckan tipsar vi om ett perfekt recept till Den vegetariska kosten.

Blomkål och broccolimos

8 port

1 blomkål

1 broccoli

300 gram fetaost

0,5 dl grädde

Smör

Salt och peppar

Skär blomkål och broccoli i buketter och koka upp i lättsaltat vatten. Lägg i en matberedare alternativt en skål och använd stavmixer. Blanda ner smör, fetaost och grädde och smaka av med SOP.

