

Middagstips

De här två recepten fanns med på vår veckomatsedel förra veckan. Det var första gången vi testade maträtterna, men vi kommer definitivt att äta dem igen.



Blomkålsgratäng med knaperstekt bacon

4 portioner

- 1 stort blomkålshuvud (ca 1 kg)
- 1 vitlöksklyfta
- 1 burk crème fraiche (å 2 dl)
- 2 dl mjölk
- 200 g riven cheddarost
- 3-3 1/2 skivor vitt bröd med kanterna kvar
- 1 rosmarinkvist
- 2 msk olivolja
- 2 paket bacon (å 140 g)

Gör så här: Sätt ugnen på 175°C. Ansa och skär blomkålen i buketter. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Skala och finriv vitlöken. Blanda crème fraiche och mjölk med hälften av den rivna

vitlöken och riven ost. Häll såsen över blomkålen. Mixa brödsnivorna med rosmarinkvisten och resten av den rivna vitlöken till ett ströbröd med stavmixer eller i matberedare. Strö över resten av osten på gratängen och det mixade brödet. Ringla oljan över. Gratinera i ugnen 50–60 minuter, tills gratängen har fått fin färg och blomkålen känns mjuk.

Stek baconet knaprigt i en stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper. Servera gratängen med bacon och gärna en blandad grönsallad.

Receptet med blomkålsgratäng och knaperstekt bacon hittade jag i [ICA:s Buffé nr 2 2011](#).



Skaldjurssallad

4 portioner

- 1 burk räkor i lake
- 1 burk kräftstjärter i lake
- 1 röd lök
- 12 hackade valnötter
- 1 burk vita stora bönor
- 1 burk kidneybönor
- 4 msk solrosfrön

Grönsallad eller ruccola (jag tog båda sorterna)

4 hårdkokta ägg

2 avokado

Dressing

8 tsk vitvinsvinäger

2 dl rapsolja

Salt och peppar

Gör så här: Rör ihop vinäger, olja och salt och peppar till dressingen. Blanda samman räkor, kräftstjärtar, lök, valnötter, bönor och solrosfrön och vänd ner i dressingen. Lägg salladen i botten på ett fat. Lägg på skaldjurssalladen, avokadon och toppa med ägghalvor.

Receptet på skaldjurssalladen kommer ursprungligen från Expressens bilaga GI och hälsa 4-6 januari 2011, men är lite omgjort.