

# BLOMKÅLSGRATÄNG- LCHF

2012/07/17 12:55

Detta kan nog vara den godaste LCHF-rätten som jag har ätit ...



## Det här behöver du :

1 blomkålshuvud

1/2 gul lök

( 2 pkt bacon ) – kan skippas över för att göra vegetarisk

5 dl creme fraiche

1 msk tomatpure

1-2 tsk Sambal oelek

salt och peppar

Ca 1 dl riven ost till gratinering

Gör så här :

Ställ ugnen på 225 – 250 grader. Skär lagom stora buketter från kålhuvudet. Koka upp vattnet och lägg ner blomkålsbuketterna i saltat vatten. Finhacka/ riv löken och klipp baconet. Fräs sedan baconet klart i en stekpanna och lägg ner löken som ska fräsas glansig. Vänd ner tomatpure, och creme fraiche i baconröran och låt det sjuda upp och små puttra någon minut. Medan du smaka av med salt, peppar och lite sambal oelek.

När blomkålen är lagom mjuk / lite tuggmotstånd så tar du upp den och lägger i en ugnssäker form, det ska täcka hela botten.

Häll sedan över baconröran och riv sedan rikligt med ost över. Gratinera tills gratängen fått en fin färg ca 15 minuter

**Smaklig måltid.**

---