

GRATINERT BROKKOLI/BLOMKÅL MED PØLSER

Ein kvast brokkoli og ein blomkål (ev ein frosen pakke med blanding)

Yoghurt/ crème fraiche

Litt sennep

Ein skvett soyasaus

Peppar

Pølser etter behag (eg brukte kvitløks- og reinsdyrspølser)

Riven ost

Skjer brokkoli og blomkål i passende bitar, forvell i lett salta vatn ca 4 minutt og avkjøl med raskt.

Legg kålen i ei eldfast form smurt med olje og fordel ein saus av matyoghurt/crème fraiche, grov sennep og litt soyasaus. Strø litt grovmalt peppar over. Fordel pølsene skorne i passende bitar og strø litt riven ost over.

Gratiner i komfyren ca 20 minutt ved 200°C.

