

BLOMKÅLSRIS PÅ PANDEN

Skift de traditionelle ris ud med sunde og overraskende lækre blomkålsris. Svits dem på panden inden serveringen, og tilsæt f.eks. hvidløg eller dine yndlingskrydderier.

•

Til

- 1 hoved blomkål
- 1 spsk olie
- salt
- peber
- evt. 1 fed hvidløg eller krydderi efter smag (f.eks. chili, karry osv.)

FEDTFATTIG

Jeg anbefaler også [denne opskrift på blomkålsris i ovnen](#) - den er nemmest hvis det er til flere end 2 personer.

Fremgangsmåde for blomkålsris på panden:

Skyl blomkålen og lad den dryppe af. Dup den evt. med lidt køkkenrulle.
Riv den på den grove side af rivejernet.

Svits blomkålsrisene i olie på en pande ved høj varme - evt. sammen med finthakket hvidløg eller krydderier efter smag. Blomkålen skal ikke tage farve, eller blive blød, så den skal kun svitses et øjeblik. Smag til med salt og peber, og servér.

