

SMAG DIG FREM

Cremet spread med broccoli

50 portioner

Vejledende portionsstr.: 70 g

Ingredienser

- 2,4 kg broccoli
- 150 - 200 g persille
- 50 g hvidløg
- 300 g mandler
- 300 g parmesan
- 4 dl olivenolie eller rapsolie
- 1,5 dl citronsaft
- Salt og peber



Fremgangsmåde

1. Skær broccoli ud i lidt mindre stykker.
2. Damp nogle minutter i ovnen til mør.
3. Blend broccoli sammen med persille, hvidløg, mandler, parmesan, olie, salt og peber til en ensartet konsistens.
4. Smag til med citronsaft og evt. mere olie og salt.

Tips

- Kan vendes i pasta eller små bagte kartofler
- Bruges som spread i sandwich eller wraps
- Som dip til spræde rugbrødsstænger eller udskåret grønt



FØDEVARESTYRELSEN



MADKULTUREN
bedre mad til alle