

Blomkålsris med asparges og gulerod

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Knæk den træede bund af aspargesene, skær stænglerne i små stykker, læg aspargesspidserne til side. Riv guleroden groft.

Steg asparges og gulerødder i olivenolie på en pande i 2-3 minutter under jævnlig omrøring. Tilsæt blomkålsris. Steg videre, til blomkålsrisene er varme og let møre, men stadig har et godt bid. Tilsæt aspargesspidserne og steg kort. Smag til med salt. Anret blomkålsrisene i en skål. Drys lidt græskarkerner over.

Passer godt til kylling og hvid fisk.

Ingredienser

1/2 bundt grønne asparges
1 stor gulerod
200 g blomkålsris, fra frost
Salt
Olivenolie til stegning

Topping: Lidt græskarkerner