

Blomkålsris med gulerod og timian

1 pers.

Mors Mad
mad.winther.nu



Ingredienser

1 stor gulerod
1 spsk. friske timianblade eller 1/2 tsk.
tørret timian
200 g blomkålsris, fra frost
Salt
Olivenolie til stegning

Pynt: 1 kvist timian

Beskrivelse

Riv guleroden groft. Riv bladene af den friske timian.

Steg gulerod og timian i olivenolie på en pande i 2 minutter, til gulerodsmassen falder lidt sammen.

Tilsæt de frosne blomkålsris og salt, og steg videre i 2-3 minutter under jævnlig omrøring, indtil blomkålsrisene er møre.

Anret blomkålsrisene i en lille skål og pynt med lidt frisk timian.

Passer godt til kylling.