



Parmesangratinerad fänkål, 240 ~360 kcal per portion



Ingredienser:

4 - 6 portioner

4 st fänkålsstånd (ca 800 g)

200 g parmesanost

2 msk flytande margarin eller olja

0,5 – 0,75 dl ströbröd

Svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Koka upp ca 1 liter lättsaltat vatten.
3. Skär bort roten i botten på respektive fänkålsstånd. Ta ev. bort det yttre lagret av fänkålen.
4. Dela respektive kål i två till fyra bitar beroende på storlek.
5. Lägg kålen i det kokande vattnet. Koka dem mjuka, ca 10 – 15 min.
6. Riv parmesanosten grovt på ett rivjärn.
7. Ta upp fänkålen och dela dem ev. i något mindre bitar. Placera kålen i en ugnssäker form.
8. Ringla matfettet över kålen.
9. Strö den rivna osten och ströbrödet över kålen.
10. Gratiner ca 10 min eller tills osten smält och fått en gyllenbrun färg.

Kan serveras som enskild rätt eller som tillbehör till kött, fisk eller kyckling.

4 portioner – 360 kcal/portion

6 portioner – 240 kcal/portion