

Blomkålssandwich med svampefyld

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

15-20 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Blomkålsbrød (nok til 9 brød)

- 100 g havregryn
- 2 spsk. mel
- 3 æg
- 3 spsk. olivenolie
- 1 tsk. oregano
- 1 lille tsk. salt + et drys peber
- 250 g blomkål, rengjort og skåret i mindre buketter.

Frisk spinat

- 150 g cirka (en lille håndfuld på hver)

Svampefyld

- 300 g champignon
- 3 små fed hvidløg
- 2 skalotteløg
- 150 g frisk spinat
- 2 spsk. olie + 1 spsk. smør til stegning
- 2 dl fløde
- godt med salt og peber
- 50 g parmesanost i alt, 40 g i fyldet og de sidste 10 g til toppen.
- evt. sprødstegt bacon, hvis man synes

Sådan gør du

BLOMKÅLSBRØD:

1. Start med at lave dine blomkålsbrød: tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Kom alle ingredienser hertil i en food processor eller minihakker og blend.
3. Smør det ud på en bageplade beklædt med bagepapir, så det er ca 0,5 cm tykt. Bag det i ovnen i 15 minutters tid, til de er gyldne og kan slippe bagepapiret. Imens kan du klargøre dit fyld.

SVAMPEFYLD:

1. Rengør champignon og skær dem i mindre stykker.
2. Snit løg og hvidløg fint.
3. Skyl spinat og dup det tørt.
4. Kom lidt olie på en pande og svits ovenstående af her til det falder sammen og bliver blødt.
Tilsæt smørret, så det kan ligge og hygge sig lidt her i.
5. Kom så fløden ved og lad det boble let på panden.
6. Kom salt, peber og høvlet parmesan ved og rør rundt.

SERVERING:

1. Skær brødene ud i 9 stykker, jeg bruger en pizzaskærer.
2. Læg et stykke brød på en tallerken og kom en lille håndfuld frisk spinat over.
3. Kom en god skefuld af svampefyldet på og høvl ekstra parmesan over.
4. Hvis du synes, kan du servere et stykke sprødt bacon på toppen også.