

OVNSBAKT BREIFLABB MED BLOMKÅLPURÉ

Lagt på en seng av grønne soyabønner, er dette en fryd for både øyne og gane!

Del breiflabben i porsjonsstykker, krydre og legg den i en smurt ildfast form. Bakes i ovn ved 180 grader i ca. 10-12 minutter. Bland sammen revet parmesan, mykt smør og basilikum. Ha ca. 1 spiseskje over hvert fiskestykke og bak videre til parmesanen er litt smeltet og fisken er ferdig stekt.

Kok blomkål med melk/fløte, presset hvitløk og litt salt til den er mør. Tilsett smør og bruk en stavmikser til det blir en glatt puré. Smak til med salt, muskat og pepper.

Bønnene stekes på middels sterk varme i smør til de er gjennomvarme. Smak til med salt. Tilsett gjerne litt friske urter.

Allergener: Laktose, soya

INGREDIENSER

Til 4 porsjoner:

800 g breiflabb

50 g parmesan

60 g meierismør

15 g Basilikum, hakket

500 g Norrek grønne soyabønner EPD: 2317147

Salt og pepper

Blomkålpuré:

400 g Norrek blomkålbuketter EPD: 968578

15 g Norrek hvitløk, hakket EPD: 4798096

1,5 dl fløte/melk

2 ss smør

Salt og hvit pepper