



Mama
Brown

Bagt blomkål med honning-mandel-sauce



2 personer



45 minutter



Juni 2026

Ingredienser:

- 1 blomkål
- 300 ml grøntsagsbouillon
- Revet parmesan
- Frisk, bredbladet persille
- Saltede cashewnødder
- Saltede solsikkekerner
- Revet skal fra 1 citron

Tilbehør: Godt brød

Honning-mandel-sauce:

- 2 dl madlavningsfløde 4%
- 2 spsk mandelmel
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk honning
- 1 dl grøntsagsbouillon
- 1 spsk citronsaft
- 1 spsk smør
- Salt

How to:

I et lille ovnfast fad kommer du blomkålshovedet og tilsætter bouillon. Dæk nu med sølvpapir og giv det 30 min ved 180 gr varmluft. Fjern sølvpapir og giv det 15 min mere.

Sauce: Blancher hvidløg i smørret og tilsæt mandelmelet og rør i 2 min. Tilsæt bouillon og lad det tykne. Tilsæt fløde og lad det simre i 5 min. Tilsæt nu honning, citronskal og smag til med salt. Giv gerne sauce en tur med stavblenderen, så den skummer op lige før servering.

Halvér blomkålshoved og fordel i 2 dybe skåle. Tilsæt sauceen i skålen og riv parmesan ud over (og gerne mere citronskal).

Fordel ristede cashewnødder, solsikkekerner og persille.

Velbekomme & skål!



Find flere opskrifter fra Mama Brown
på Instagram @mamabrown.dk

champagnekassen

CHAMPAGNE FOR ALLE

