

Blomkålsris

BLOMKÅLSRIS

Receptet är till 4 portioner

1 st stort blomkålshuvud

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

TIPS!

Tillsätt broccoli med blomkålen för variation och färg.

HUSGERÅD

Rivjärn

Kastrull

Durkslag/sil

Blomkålsris

Blomkålsris

Så här gör du

- Riv blomkålen grovt på ett rivjärn
- Koka upp vatten i en stor kastrull med lite havssalt
- När vattnet kokar häller du ner den rivna blomkålen
- Koka i 30 sekunder
- Häll av i ett durkslag och låt det rinna av ordentligt
- Häll upp i serveringsskål och servera direkt

Blomkålsris Type unknown

Servera ditt Blomkålsris som ett härligt tillbehör till en god [gryta](#) eller [gratång](#) tillsammans med en enkel sallad. Så gott!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](https://www.bodystore.se) [\[shoppingcarticon\]](#)