

Fänkålsgratäng

FÄNKÅLSGRATÄNG

För 4 personer

500 gram fänkål

200 gram purjolök

10 st soltorkade tomater

1 st vitlösklyfta

Efter tycke & smak persilja

Efter tycke & smak grovmalen svartpeppar

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

3 dl kokosmjölk

Vid AIP, uteslut soltorkade tomater.

HUSGERÅD

Kniv

Gryta/kastrull

Vitlökspress

Måttsats

Ugnsform

Fänkålsgratäng

Fänkålsgratäng

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skölj och skär purjolöken i ca 1 cm breda slantar
- Klicka lite kokosolja i en gryta och bryn purjolöken lätt
- Strimla Fänkålen och de saltorkade tomaterna
- Rör ner fänkålen och de saltorkade tomaterna med purjolöken
- Skala och pressa ner vitlöksklyftan
- Smaka av med lite pepparmix, salt och persilja
- Rör om och låt allt bryna ihop några minuter
- Häll på kokosmjölken och låt koka sakta i ca 5 minuter
- Häll Blandningen i en ugnssäker form och grädda mitt i ugnen i 20 minuter
- Låt gratängen stå och vila några minuter innan du serverar

[Fänkålsgratäng 3](#) unknown

[Fänkålsgratäng 2](#) unknown

Ät och Njut av god och naturlig mat, en härlig Fänkålsgratäng.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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