



Gratinert chili cheese

Mengde 4 porsjoner **Tid** 45 minutter **Allergener** Melk, Selleri

Ingredienser

1 chili
1 gul paprika
1,5 stilk stangselleri
35 g purre
400 g kjøttdeig av storfe
Meierismør til steking
300 g fryste blomkål minibuketter fra Rema 1000 eller raspet fersk blomkål
200 g kremost naturell
1 glass Santa Maria tacosaus hot (tilsvarer 230 g)
1 ts spisskummen
1 klype kajennepepper
Salt og pepper
200 g revet cheddarost eller en annen sort

Forslag til servering

Avokado
Seterrømme
Ruccola
Cherrytomater

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader over- og undervarme.
2. Finhakk chili. Ta med frøene dersom du vil ha sterk smak. Kutt paprika og stangselleri i små terninger, og finhakk purre.
3. Varm smør i en stekepanne eller gryte til medium temperatur. Stek kjøttdeig til kjøttet er brunet. Tilsett hakkede grønnsaker og stek i noen minutter.
4. Bland inn blomkål, kremost, tacosaus, spisskummen og kajennepepper. Kok opp og la det putte i 10 minutter. Smak til med salt og pepper.
5. Rør inn 1 neve cheddarost og behold resten til topping.
6. Hell blandingen i en ildfast form og topp med revet cheddar.
7. Stek midt i stekeovnen i 20 minutter, til osten er gylden. La formen hvile i noen minutter før servering.
8. Server gjerne med avokado, seterrømme, ruccola og cherrytomater.

Kalorier 538kcal | **Karbohydrater** 7,8g | **Protein** 34g | **Fett** 40g

omhelse.no

Tips

Denne oppskriften finner du som en egen bonusoppskrift i det helt nye heftet Slank og frisk med de beste middagene fra omhelse.no.

Denne retten passer for deg som følger Keto1200 og KetoHelse.