

## Tirsdag:

### Fritatta med svampe, tzatziki og blomkåls couscous

#### Fritatta

200 g. svampe	50 g. parmesan
Resten af kartoflerne fra i går (i skiver)	8 stk. æg
200 g. røget mørbrad	1 dl. mælk
2 forårsløg	

**Fremgangsmåde:** Skyl svampene grundigt, skær dem i skiver og rist dem gyldne i olie. Tilsæt kartofler i skiver og mørbrad i tern og rist dem. Tilsæt forårsløg i tynde skiver og lad dem sautere med et kort øjeblik. Pisk 8 æg sammen med lidt mælk (kan udelades) Krydr med salt og peber og hæld æggemassen over fyldet på panden. Kom hele herligheden i oven, indtil gylden.

Riv parmesanost ud over, giv den et par min. mere og den er klar til servering.

#### Tzatziki

½ agurk
3 dl. græsk yoghurt
2 fed hvidløg (presset)
Salt og peber

**Fremgangsmåde:** Riv agurken på den grove side af et rivejern. Drys salt over agurkerne og lad dem stå 10 min. Rør yoghurten op med hvidløg, men vent med at smage til med salt og peber. Agurkerne skylles grundigt under den kolde hane (kom dem i en sigte imens), kram dem fri for vand og rør dem sammen med yoghurten. Nu smages der til med salt og peber.

#### Blomkåls couscous

1 blomkålshoved i grove buketter	2 dl. mandler (hakkes groft og ristes gyldne)
2 skalotteløg (finthakket)	2 håndfulde persille (jeg brugte bredbladet)
2 fed hvidløg (presset eller hakket meget fint)	4-5 blade løvstikke (kan udelades)
1 ½ dl. kapers	Lidt god olivenolie
100 gr. friskrevet parmesan	

**Fremgangsmåde:** Kør blomkålen et par omgange i en blender/foodprocessor. Det skal ikke blendes for meget! Alternativt, kan du rive blomkålen på den grove side af et rivejern.

Kom blomkålen i en skål, hak krydderurterne groft og tilsæt alle ingredienser (gem lidt urter, mandler og parmesan til pynt). Kom lidt olie over, rør godt rundt og smag til med salt og peber. Anret og drys de resterende urter, mandler og parmesan over samt lidt friskkværnet peber.

