

# Smagfuld blomkåls-calzone med skinke, ost

Mandag 21. januar 2019

## Ingredienser

1 blomkål a' cirka 500-600 gram  
4 æg  
75 gram revet mozzarellaost  
2-3 tsk. tørret oregano  
1½ tsk. hav- eller stensalt  
½ tsk. friskkværnet sort peber

## Tomatsovsen

1 dl tomatpasata eller flåede tomater  
1 tsk. paprika  
1 dusk frisk basilikum eller 2-3 tsk  
tørret basilikum  
½ tsk. hav- eller stensalt

## Fyld til blomkåls-calzone

300 gram skinkestrimler eller andet  
valgfrit kødfyld  
3 håndfulde skyllet frisk spinat  
6 grønne asparges  
1 snack-peber  
50 gram revet mozzarellaost

## Fremgangsmåde.

Tænd ovnen på 150 grader varmluft.

Skyl blomkålen, og kør det igennem foodprocessorens mellemste rivejern, så du får lavet blomkålen til blomkålsris.

Beklæd en bradepande med et stykke bagepapir. Fordel blomkålsrisene på bagepladen, sæt bagepladen i ovnen, og tilbered blomkålsrisene i 10 minutter. Vend jævnlige rundt i blomkålsrisene.

Bland de varme blomkålsris med resten af calzone-ingredienterne, og spred blomkåls-oste-blandingen på bagepapiret i cirka 30 cm x 30 cm og i cirka 1 cm tykkelse. Sæt bradepanden tilbage i ovnen, og tilbered blomkåls-oste-blandingen yderligere 10 minutter.

Mens blomkåls-oste-dejen tilberedes, knækkes bunden af de grønne asparges, hvorefter de blanches med kogende vand. Snit efterfølgende de grønne asparges i små 2-3 centimeters stykker.

Purer/bland ingredienserne til tomatsovsen i en skål med en stavblender.

Tag bradepanden med den forbagte blomkåls-oste-blanding ud af ovnen. Fordel så tomatsovs, skinke, spinat, halvdelen af de snittede asparges, samt halvdelen af mozzarellaosten.

Fold siderne af calzonen(blomkåls-oste-blandingen) ind over fyldet i midten. Dette gøres lettest ved at løfte i bagepapiret.

Fordel så resten af mozzarellaosten, snittet snack-peber, de sidste snittede asparges, samt en drys oregano på calzonens top. Giv calzonen en sidste tur i ovnen i 10-12 minutter ved 200 grader varmluft.