



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Blomkålwings med bønnestuing, syltede grønnsaker og aioli

Blomkålwings

1 pakke bbq saus
1 stk blomkål
½ pakke røkt chilikrydder
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille
½ pakke maisstivelse
½ pakke panering
2 ss smør ^B

Grillede poteter

350 g poteter

Syltede grønnsaker

½ stk rødlok
1 stk gulrot
1 stk jalapeño
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Spicy bønnestuing

1 stk hvitløksfedd
½ stk gul løk
1 pakke svarte bønner
1 boks hakkede tomater
½ pakke røkt chilikrydder
1 pakke grønnsaksbuljong
2 dl vann ^B

Tilbehør

½–1 pakke aioli

aluminiumsfolie ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare



TIPS!

Kjør bønnestuingen et par ganger med stavmikser for en mer jevnet konsistens.

1. Fyr opp grillen. Se punkt 7 hvis du ikke ønsker å grille.

2. **Blomkålwings:** Smelt 2 ss smør i en kjele, og vend inn bbq sausen. Kutt blomkålen i buketter og ha dem over i en stor bolle. Vend inn smørblandingen, og deretter halvparten av chilikrydderet, kryddermiksen, maisstivelsen, paneringen og litt salt. Fordel blomkålen på et dobbeltark aluminiumsfolie. Grill den i omtrent 8 minutter på direkte varme, vend om underveis. La blomkålen ettersteke på indirekte varme, i omtrent 10 minutter.

3. **Grillede poteter:** Skyll og del potetene i to. Vend dem inn med litt olje og salt. Grill dem på direkte varme, i omtrent 5 minutter på alle sider. Etterstek potetene på indirekte varme, i omtrent 15 minutter.

4. **Syltede grønnsaker:** Skrell rødløken og gulroten. Kutt grønnsakene og jalapeñoen i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en kjele. Vend inn grønnsakene, og la grønnsakene trekke i laken frem til servering.

5. **Spicy bønnestuing:** Skrell og finhakk hvitløken og løken. Skyll bønnene i et dørslag. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken og chilikrydderet i omtrent 5 minutter. Hell på de hakkede tomatene, 2 dl vann, bønnene og grønnsaksbuljongen. La gryten småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med sukker, salt og pepper.

6. **Tilbehør:** Server aiolien til retten.

7. **Alternativ til grillen:** Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft. Fordel blomkålvingene og potetene på stekebrett dekket med bakepapir og stek det i omtrent 15 minutter, eller til de er gylne og møre.