



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Blomkålwings med bønnestuing, syltede grønnsaker og aioli

Blomkålwings

1 pakke bbq saus
1 stk blomkål
½ pakke røkt chilimix
1 pakke persillade
½ pakke maisstivelse
½ pakke panering
2 ss smør ^B

Bakte småpoteter

300 g småpoteter

Syltede grønnsaker

½ stk rødløk
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 chilimix
1 pakke grønnsaksbuljong
2 dl vann ^B

Tilbehør

½-1 pakke aioli
salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare



TIPS!

Fyr gjerne opp grillen og grill blomkålen og potetene. Kjør bønnestuingen et par ganger med stavmikser for en jevnere konsistens.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader over- og undervarme.
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 smørblendingen, og deretter halvparten av chilimixen, persilladen, maisstivelsen, paneringen og litt salt. Ha blomkålen i en ildfast form og stek den midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er mør.
3. **Bakte småpoteter:** Skyll potetene, og fordel dem på et stekebrett med bakepapir. Ha over litt olje, salt og pepper, og stek potetene i ovnen under blomkålen i omtrent 20 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 chilimixen i omtrent 5 minutter. Hell på de hakkede tomatene, 2 dl vann, bønnene og grønnsakbuljongen. La gryten småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med sukker, salt og pepper.
6. **Tilbehør:** Server aiolien til retten.