



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Blomkålswings med bønnestuvning, syltede grøntsager og aioli

Det skal du bruge

¾ pose bbq-sauce
1 stykke blomkål
½ pose panering med cornflakes
½ pose majsstivelse
¾+¾ tsk mexco mix-krydderi
400 g kartofler, små
½+½ stk rødløg
1 stk gulerod
½ stk jalapeño, frisk
2 spsk æbleeddike
1 fed hvidløg
1 dåse kidneybønner
½ dåse hakkede tomater
½ pose grøntsagsbouillon
1 pose aioli

Det skal du selv have

smør ^b
salt ^b
peber ^b
olie ^b
sukker ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft).
2. **Blomkålswings:** Smelt 1½ spsk smør i en lille gryde og bland det med barbecuesauce. Del blomkålen i grove buketter, skær også gerne stokken i mindre stykker. Vend det i smøret. Bland panering, majsstivelse, ¾ tsk mexco krydderi og lidt salt i en dyb tallerken og vend blomkålen deri. Fordel blomkålen på en bageplade med bagepapir og bag i ca. 15 min. til de er gyldne.
3. **Ovnbagte kartofler:** Vend kartoflerne med lidt olie, salt og peber. Bag med i ovnen i ca. 15-20 min. til de er møre.
4. **Syltede grøntsager:** Pil rødløg og skær halvdelen i tynde skiver. Skræl gulerod og skær i tynde skiver. Hak chili fint (undlad eller reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Kog æbleeddike, 1 dl vand og 2 spsk sukker op, kom grøntsagerne i og lad dem trække til servering.
5. **Bønnestuvning:** Pil hvidløg og hak det og resten af løget fint. Skyl bønnerne og dræn dem. Varm en gryde op med lidt olie. Steg løg og hvidløg i 2-3 min. uden det tager farve. Tilsæt mexco krydderi, hakkede tomater, bouillon, 1 dl vand samt bønnerne. Lad det småkoge i 10 min. Smag til med salt, peber og sukker.
6. **Anret:** Servér blomkålswings med aioli sammen med kartofler, bønnestuvning og syltede grøntsager.