



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Blomkålswings med bønnestuvning, syltede grøntsager og aioli

Det skal du bruge

½ dl barbecuesauce
1 stk blomkål
¾ dl rasp
½ spsk saucejævner
¾+¾ tsk mexico mix-krydderi
400 g kartofler
½+½ stk rødløg
1 stk gulerod
½ stk rød chili
2 spsk æbleeddike
½ stk solo hvidløg
1 dåse bønnemix
½ dåse hakkede tomater
½ pose grøntsagsbouillon
75 g aioli

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Ellers 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 rasp, saucejævner, ¾ tsk mexico krydderi og lidt salt i en dyb tallerken og vend blomkålen deri. **Grill:** Kom blomkål i en foliebakke eller på et dobbelt ark staniol. Grill dem på direkte varme under låg i ca. 8 min. Vend dem undervejs. Flyt til indirekte varme og grill videre ca. 10 min. **Ovn:** Fordel blomkålen på en bageplade med bagepapir og bag i ca. 15 min. til de er gyldne.
- 3 **Grillede kartofler:** Vend kartoflerne med lidt olie, salt og peber. **Grill:** Grill i en alubakke på direkte varme i 5 min. under låg. Steg dem færdig på indirekte varme i yderligere 15 min. **Ovn:** 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 reducer 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 mexico 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.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep, Svovdioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.704 kj / 885 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 40,7 g
heraf mættede fedtsyrer 7,1 g

Kulhydrat 102,2 g
heraf sukkerarter 34,1 g

Protein 27,6 g

Salt 5,8 g

Kostfibre 28,8 g