



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, Svovldioxid

## 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