



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 mexco mix-krydderi
400 g kartofler
½+½ stk rødløg
1 stk gulerod
½ stk grøn chili
2 spsk æbleeddike
1 fed hvidløg
1 dåse bønnemix
½ dåse hakkede tomater
½ pose grøntsagsbouillon
1 pakke aioli

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 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 rasp, saucejævner, 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 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 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.

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: 3.269 kJ / 781 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 32,2 g
heraf mættede fedtsyrer 6,6 g

Kulhydrat 100,6 g
heraf sukkerarter 29,7 g

Protein 22,3 g

Salt 5,7 g

Kostfibre 23,3 g