



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

# Blomkålswings med bønnestuvning, syltede grøntsager og aioli

## Det skal du bruge

¾ pakke bbq sauce  
1 stykke blomkål  
½ pakke panering med cornflakes  
½ pose majsstivelse  
¾+¾ tsk mexico mix-krydderi  
400 g kartofler  
½+½ stk rødløg  
1 stk gulerod  
½ stk grøn chili  
2 spsk æbleeddike  
1 fed hvidløg  
1 dåse røde kidneybønner  
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 panering, majsstivelse, ¾ tsk mexico 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 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, Laktose, Mælk, 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: 3.663 kj / 875 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 32,0 g  
heraf mættede fedtsyrer 6,7 g

Kulhydrat 117,0 g  
heraf sukkerarter 33,1 g

Protein 29,8 g

Salt 4,6 g

Kostfibre 25,8 g